

■ बिना एक्सरसाइज पेट करें कम

■ ...तो प्रसन्न होंगी माँ दुर्गा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संघत एवं सूरत

अक्टूबर 2015 | वर्ष-4 | अंक-11

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान  
जो रखे पूरे परिवार का ध्यान...


मूल्य  
₹ 20

मोटापा  
विशेषांक

मुश्किल नहीं

मोटापा कम करना



हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

## कैंसर में भी आखिरी समय तक होम्योपैथिक दवाईयों से राहत मिली



विथिका कौशिक

डालने को कहा, मगर नानी बहुत कमजोर थी, रिरक ज्यादा था, फिर हमने पेपर में डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के बारे में पढ़ा और उनसे सम्पर्क किया। फाईल देखकर पहले तो उन्होंने निराशा व्यक्त की और कहा हम ज्यादा लेट हो गए हैं। फिर कहा कोशिश करते हैं, अगर एक दिन की दवा से आराम आ गया तो कुछ उम्मीद है, बस फिर क्या था, दवा दी और असर

मेरी नानी को फुड पाइप का कैंसर था - डॉक्टरों ने अक्टूबर 2013 में जवाब दे दिया था, नानी पानी भी नहीं पी सकती थी। बहुत दर्द होता था, डॉक्टरों ने ऑपरेशन करके फुड पाइप

शुरू... दूसरे दिन सुबह ही नानी ने पानी पिया, चाय पी, बस फिर तो धीरे-धीरे हमने उन्हें ज्यूस, रबड़ी, दाल का पानी, यहां तक की

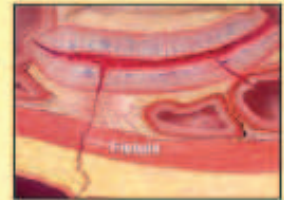


भजिए भी खिला दिए, मगर कैंसर बहुत, खतरनाक बीमारी है, छः महीने तक हमने नानी को खूब खुश रखा और उनके अखिरी समय में भी डॉ. ए.के. द्विवेदी सर ने इतनी अच्छी दवा दी कि कैंसर पेशेंट की कष्टप्रद अंतिम यात्रा को भी उन्होंने बिना तकलीफ के पूरा करवाया। सबसे पहले मैं डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को थैंक्यू कहना चाहती हूँ, जिन्होंने मेरी नानी के साथ-साथ हम सबको संबल दिया, हिम्मत दी। थैंक्यू डॉ. ए.के. द्विवेदी...

## होम्योपैथिक दवाई से फिशचुला में राहत...



मैं कमलकान्त चौहान (गोलू), महेश्वर का रहने वाला हूँ मैं फिशचुला रोग से विगत 3 साल से परेशान था मैंने इसके 2 आपरेशन भी करवाये थे। आपरेशन के बाद भी मुझे आराम नहीं मिला। मैंने डॉ. द्विवेदी से होम्योपैथिक इलाज 19-06-2014 से लिया, कुछ महीने में ही मेरा दर्द और जलन सभी खत्म हो गया है और मेरा इलाज अभी चालू है। मैं अपने इस इलाज से काफी सन्तुष्ट हूँ और डॉ. साहब को धन्यवाद



कमलकान्त चौहान (गोलू), महेश्वर, जिला खरगोन

## एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

### एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर

मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com,

visit us at : www.homoeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

इन्दौर, मध्यप्रदेश तब  
पूरे भारत में हमारी क  
और कोई शाखा नहीं है

क्लिनिक का समय : सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9, रविवार सुबह 11 से 2 तक

# संभत एवं सुरत

अक्टूबर 2015 | वर्ष-4 | अंक-11

## प्रेरणास्रोत

डॉ. रामजी सिंह  
पं. रमाशंकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हार्डिया

## मार्गदर्शक

डॉ. अरुण भस्मे  
डॉ. एस.एम. डेसाई  
डॉ. पी.एन. मिश्रा

## प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

## संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी  
9826042287

## प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय  
9993700880, 9977759844

## सह-संपादक

डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन  
श्री ए.के. रावल, डॉ. कौशलदेव वर्मा

## संपादकीय टीम

डॉ. वी.पी. बंसल

डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)  
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)  
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)  
डॉ. राकेश शिवहरे (इंदौर)  
डॉ. अमित मिश्रा (इंदौर)  
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)

डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव  
डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

## परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर  
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे

## विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

## प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेंद्र होलकर  
डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम  
डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर  
डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा  
श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

## विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित संगीता जादवन मनोज तिवारी  
9329799954 7898345430 9827030081

## विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता

## वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

## लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

## अंदर के पन्नों में...

08

कमर का मोटापा कम करने के तरीके

33

सेक्स समस्या और समाधान



स्वाइन फ्लू

25

ज्यादा झपकी लेने से...

26

...और बढ़ सकती है तोंद

13

दिनचर्या में बदलाव मोटापे पर नियंत्रण



17

मोबाइल मीडिया एवं मोटापा

उपवास के नाम पर अधिक आहार से बचें

18

मोटापा कम करने के नुस्खे

15

दो ग्लास पानी से वजन करें कम

11



हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर  
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040  
email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

Visit us : [www.sehatevamsurat.com](http://www.sehatevamsurat.com)

[www.sehatsurat.com](http://www.sehatsurat.com)





भारत सरकार  
Government  
of India



## इस 2 अक्टूबर को आइए स्वच्छता की शपथ को दोहराएं

“स्वच्छता महात्मा गांधी जी को बहुत प्रिय थी। आइए, स्वच्छ भारत के प्रति हमारी प्रतिबद्धता दोहराएं और प्यारे बापू का सपना साकार करें। स्वच्छ भारत से विकास यात्रा तथा गरीबों की मदद में योगदान मिलेगा।” - नरेन्द्र मोदी



महात्मा गांधी और  
लाल बहादुर शास्त्री  
को उनकी जयंती पर  
राष्ट्र का नमन



dap 22202/13/0052/1516



प्रधानमंत्री से इंटरैक्ट करें  
**Narendra Modi**  
Prime Minister of India

www.pminindia.gov.in

प्रधानमंत्री से जुड़िए

/Narendramodi

विचार साझा करें  
www.mtg.gov.in



# Happy Vijyadashmi



## संपादकीय

### अति सर्वत्र वर्जयेत

कोई बात जरूरत से ज्यादा नहीं होनी चाहिए। ज्यादा हो जाने पर ही हर चीज बुरी हो जाती है। यह 'अति' ही बुराई का सबसे सुन्दर लक्षण है। जिस तरह नमक भोजन को स्वादिष्ट बनाने के लिए डाला जाता है मगर ज्यादा पड़ने पर उसे ही मिट्टी में मिला देता है।


रामायण के अनुसार माता सीता का हरण बहुत ज्यादा रूपवती होने के कारण हुआ। रावण मारा गया क्योंकि वह अत्यधिक गर्व करने लगा था। दैत्यराज बलि अत्यधिक दानी स्वभाव के कारण भगवान वामन द्वारा बांध दिए गए। इन बातों से स्पष्ट है कि व्यक्ति को किसी भी क्षेत्र में अति नहीं करना चाहिए।

आचार्य चाणक्य कहते हैं कि यदि कोई व्यक्ति किसी भी बात में आवश्यकता से अधिक सक्रिय हो जाता है तो उसका परिणाम नकारात्मक आता है। हर कार्य की एक सीमा होती है और हद के अंदर रहकर हमें कार्य करना चाहिए। हद पार होने के बाद व्यक्ति को सिर्फ दुष्परिणाम ही प्राप्त होते हैं। इन बातों से स्पष्ट है कि व्यक्ति को किसी भी कार्य में अति नहीं करना चाहिए।

उसी तरह शारीरिक बनावट में भी कई बार असंतुलित खान-पान और अनियमित दिनचर्या भी अति का कारण बन जाती है, जो कि मोटापे का कारण बनते हैं। मोटापा सिर्फ शारीरिक खूबसूरती को ही कम नहीं करता, बल्कि यह कई गंभीर बीमारियों को भी न्योता देता है। इसलिए हमें दैनिक जीवन में किसी भी प्रकार की अति से बचना चाहिए। शास्त्रों में कहा गया है अति सर्वत्र वर्जयेत। अर्थात अति हर जगह वर्जित की गई है।

स्वस्थ एवं सुखी जीवन की मंगलकामनाओं के साथ...

**स्वच्छ भारत**  
**स्वस्थ भारत**

  
डॉ. ए.के. द्विवेदी



ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चित् दुःखभाग् भवेत् ॥

सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें,  
सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी  
बनें, और किसी को भी दुःख का  
भागी न बनना पड़े।

# मुश्किल नहीं मोटापा कम करना



उम्र में एक ऐसा पड़ाव आता है जब जिंदगी की व्यस्तताओं के चलते सेहत हमारे लिए प्राथमिकता नहीं रह जाती। उम्र के इस तीसरे दशक में वजन बढ़ना हमारे लिए आम समस्या बन जाती है। जानिए क्यों होती है यह समस्या और आखिर कैसे इससे निपटा जा सकता है।

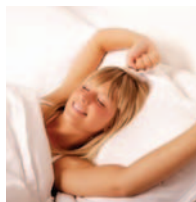
**उ**म्र का तीसरा दशक किसी व्यक्ति के जीवन का अहम हिस्सा होता है। इसी दौरान वह अपनी जिंदगी की नयी शुरुआत करता है। पारिवारिक और व्यावसायिक जिम्मेदारियां भी बढ़ती हैं। लेकिन, इन सबके साथ ही इस दौरान उसे एक और बदलाव से गुजरना पड़ता है और वह है वजन का बढ़ना। अक्सर तीस की उम्र के बाद व्यक्ति का वजन बढ़ने लगता है इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं, लेकिन फिर भी कुछ तरीकों को अपनाकर इस पर नियंत्रण रखा जा सकता है।

## जिम्मेदारियों का बोझ

तीस की उम्र के बाद महिलाओं और पुरुषों दोनों में वजन बढ़ने की समस्या देखी जाती है। जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है आप काम और पारिवारिक जिम्मेदारियों में काफी व्यस्त हो जाते हैं। इसके चलते स्वस्थ भोजन और व्यायाम के लिए आप पर्याप्त समय ही नहीं निकाल पाते। इसके साथ ही मेटाबोलिज्म भी धीमा हो जाता है। इसका अर्थ यह है कि इस दौरान आप ट्वेंटीज के मुकाबले कम कैलोरी बर्न करते हैं।

### क्या करें

- अपने लिए जरूरी कामों की एक लिस्ट बनाएं।
- बेकार के कामों पर समय खर्च करना बंद करें।
- स्वयं को सामाजिक गतिविधियों में व्यस्त रखें।
- दोस्तों, परिचितों और अपने बच्चों के साथ समय बिताएं।
- सुबह थोड़ा जल्दी उठें और व्यायाम करें इससे आप स्वयं को फिट रख पाएंगे।



## हार्मोन भी हैं कारण

महिलाओं के लिए गर्भावस्था के बाद हॉर्मोन में बदलाव और रजोनिवृत्ति के कारण भी वजन बढ़ने की समस्या का सामना करना पड़ता है। इसके चलते अक्सर इस उम्र में आकर उनका वजन काफी बढ़ जाता है। इसके अलावा महिलाएं अक्सर इस उम्र में अपने परिवार में अधिक व्यस्त हो जाती हैं और ऐसे में वे अपनी सेहत के प्रति पूरा ध्यान नहीं दे पातीं।

### क्या करें

- पूरी नींद लें।
- ओमेगा 6 युक्त आहार का सेवन कम करें।
- सोयाबीन ऑयल, वनस्पति तेल, मूंगफली के तेल का आदि का प्रयोग कम करें।
- नारियल तेल और ऑलिव ऑयल का सेवन आपके लिए फायदेमंद।
- कॉफी और चाय का सेवन कम कर दें।







## तीस की उम्र के बाद वजन बढ़ने के कारण और इससे निपटने के उपाय



**डॉ. अभ्युदय वर्मा**  
एम.डी.मेंडिसीन, डीएनबी (एन्डो)  
मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं  
हार्मोन विशेषज्ञ  
मोबा. 9425067335

## मेटाबॉलिज्म

### अनियमित जीवनशैली

व्यायाम करना अब आपके जीवन का हिस्सा नहीं रहा। इसके लिए आप वक्त को बहाना बना सकते हैं। लेकिन याद रखिए सेहत का कोई विकल्प नहीं। यह वो शै है जो दुनिया के किसी बाजार में नहीं मिलती। इसके लिए आपको स्वयं मेहनत करनी पड़ती है। अगर आप भारी एक्सरसाइज नहीं कर सकते तो आप कार्डियो एक्सरसाइज भी कर सकते हैं। तीस की उम्र पर कर चुके लोगों के लिए कार्डियो एक्सरसाइज काफी फायदेमंद होती है। इससे उनका मेटाबॉलिज्म बढ़ता है।

### क्या करें

- कार्डियो एक्सरसाइज 24 घंटे बाद तक मेटाबॉलिज्म को रखती है दुरुस्त।
- साइकिल चलाना, किक बॉक्सिंग और तेज चाल जैसे व्यायाम होते हैं फायदेमंद।
- सप्ताह में चार-पांच बार कार्डियो एक्सरसाइज करने से चालीस मिनट के वर्कआउट जितना फायदा मिलता है।

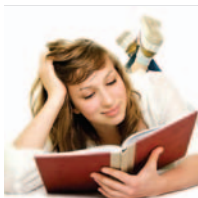


## तनाव है बड़ी वजह

कई लोगों के लिए उम्र का तीसरा दशक अपने करियर पर ध्यान केंद्रित करने का समय होता है। इसी दौरान वे शादी करते हैं और अपने परिवार की शुरुआत भी करते हैं। कह सकते हैं कि यह दौर किसी व्यक्ति के जीवन में कई बदलाव लेकर आता है। कई बार इतने सारे बदलाव एक साथ होने पर व्यक्ति तनावग्रस्त हो जाता है। शोधकर्ताओं ने तनाव और वजन बढ़ने में संबंध स्वीकार किया है। जब व्यक्ति तनाव में होता है तो उसमें कार्टिसोल हार्मोन का स्तर होता है। कुछ अध्ययनों के मुताबिक कार्टिसोल वजन बढ़ाने के लिए उत्तरदायी होता है। कुछ लोग तनाव को दूर करने के लिए अधिक भोजन करने लगते हैं।

### क्या करें

- अच्छी किताब पढ़ें या फिर फिल्म देखें।
- बच्चों के साथ खेलकर समय बिताएं।
- पार्टनर के साथ रूमानी पल बिताएं।
- संगीत से भी दूर होता है तनाव।
- बाहर घूमने जाएं।
- योग और ध्यान के जरिये भी तनाव से मुक्ति पायी जा सकती है।



## मेटाबॉलिज्म

वो वक्त और था जब आप कुछ भी खाकर अपने पुराने कपड़ों में फिट आ जाया करते थे। उस समय आपका मेटाबॉलिज्म अच्छा हुआ करता था, लेकिन अब ऐसा नहीं है। वक्त बदल चुका है। उम्र के साथ-साथ आपके मेटाबॉलिज्म की गति धीमी हो जाती है। इसका अर्थ यह होता है कि अब आपको कम कैलोरी की जरूरत होती है। लेकिन, व्यक्ति इस बात को स्वीकार नहीं कर पाता।

### क्या करें

- ऐसे भोजन से दूर रहें जिसमें वसा और चीनी की मात्रा अधिक हो और पोषक तत्व न हों।
- उच्च फाइबर युक्त आहार से आपका पेट जल्दी भर जाएगा।
- ग्रिल फिश और चिकन आपके लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकते हैं।
- एंटी-ऑक्सीडेंट युक्त आहार से उम्र के असर की प्रक्रिया धीमी हो जाती है।
- साबुत अनाज, सोया, पालक और टमाटर आदि एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं।
- दोपहर बाद कैफीन के सेवन से बचें।
- रात को कम से कम 7 घंटे की नींद जरूर लें।



## वेट ट्रेनिंग

तीस की उम्र के बाद हर साल व्यक्ति की औसतन आधा पाउंड (करीब 225 ग्राम) मांसपेशियां नष्ट होने लगती हैं। और साथ ही प्रति वर्ष उसका करीब एक पाउंड (करीब 450 ग्राम) वजन बढ़ जाता है। यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। इसे वेट ट्रेनिंग के जरिये नियंत्रित किया जा सकता है। कई लोग मानते हैं कि ऐसा करने की उनकी अब उम्र नहीं रही। लेकिन, यह सच नहीं है। वेट ट्रेनिंग 30 की उम्र के बाद भी की जा सकती है। वेट ट्रेनिंग करने से मांसपेशियों के मरने की गति धीमी हो जाती है। इस तरह का व्यायाम करने से न केवल आप स्वयं को फिट बनाए रख सकते हैं साथ ही अपनी मांसपेशियों की ताकत भी बढ़ा सकते हैं।

### क्या करें

- सप्ताह में दो-तीन बार करनी चाहिए वेट ट्रेनिंग।
- सभी प्रमुख मांसपेशियों का व्यायाम करने से मिलता है फायदा।
- इससे खुद को 'जवा' बनाए रख सकते हैं।
- वैकल्पिक दिनों में करें व्यायाम।
- इससे मांसपेशियों को मिलता है रिकवर करने का पर्याप्त समय।



# कमर का मोटापा कम करने के तरीके

शरीर पर चर्बी का अधिक होना मोटापे का सबसे बड़ा लक्षण होता है। गलत तरह से खान-पान करना, रहन सहन में भी गलत तरीके प्रयोग करना आदि जैसी वजह से पेट बाहर निकल जाता है और कमर की चर्बी अधिक हो जाती है। धीरे-धीरे मोटापा गर्दन, हाथ और पैरों तक फैल जाता है यानी इन जगहों पर चर्बी अधिक हो जाती है। शरीर पूरी तरह से चर्बी युक्त हो जाता है और इंसान को चलने फिरने में भी दिक्कतों के साथ-साथ कई गंभीर बीमारियों के होने का खतरा भी अधिक बढ़ जाता है। आइये आपको बताते हैं कमर की चर्बी को कम कैसे करें। आयुर्वेद में इसका इलाज संभव है।

**क**मर की चर्बी कम करने के लिए आप इन उपायों का प्रयोग कर सकते हो कमर की चर्बी को कम करने का सबसे पहला नियम जो आयुर्वेद में है। वह है भूख से कम ही भोजन का सेवन करें। जितनी भूख है उससे कम ही खाना खाएँ। इससे पेट का आकार नहीं बढ़ता और पाचन भी ठीक रहता है। कम भोजन करने से पेट में गैस नहीं बनती है। कोशिश करें कि दिन में 2 बार शौच जाएँ।

मोटापे से मुक्ति का एक और बड़ा सरल उपाय यह है कि भोजन के तुरंत बाद पानी का सेवन न करें। भोजन करने के लगभग 1 घंटे के बाद ही पानी पीएँ। इससे कमर का मोटापा नहीं बढ़ता है। और यह तरीका पेट को कम करने में भी मददगार होता है।

भोजन में अधिक से अधिक जौ से बने आटे की रोटियों का इस्तेमाल करें। गेहूँ के आटे की रोटी का सेवन बिल्कुल कम कर दें। जौ शरीर में मौजूद अतिरिक्त चर्बी को कम कर देता है। जिससे कमर और पेट की चर्बी कम हो जाती है।

वजन कम करने और अतिरिक्त चर्बी को कम करने के लिए आपको यह भी पता होना चाहिए कि भोजन में किन चीजों को इस्तेमाल करें और किन का नहीं। आपको चावल, आलू और चपाती का सेवन कम से कम मात्रा में करना चाहिए साथ ही खाने में कच्चा सलाद, सब्जी और मिक्स वेज का सेवन अधिक से अधिक करना चाहिए।

हमेशा खाना भूख लगने पर ही खाएँ। खाना खाते वक्त यह बात जरूर ध्यान रखें कि खाने को मुंह में अच्छी तरह से बारीकी से चबाकर खाएँ ताकि आसानी से भोजन गले से नीचे उतर सके।

सुबह के नाश्ते में आप चना, मूंग और सोयाबीन को अधिक से अधिक खाने में उपयोग करें। अंकुरित अनाज में भरपूर मात्रा में पौष्टिक तत्व आपको मिलेंगे। जो मोटापे को बढ़ने नहीं देंगे। दलिया को भी आप अपने नाश्ते में जरूर शामिल करें।

कमर की अधिक चर्बी को कम करने के लिए आपको अपने खाने में हरी सब्जियों का अत्याधिक



सेवन करना चाहिए। आप मेथी, पालक, चैलाई की सब्जी को अपने खाने में शामिल करें। हरी सब्जियों में मौजूद कैल्शियम और फाइबर आपके शरीर में पोषक तत्वों को पहुंचाते हैं और इनसे आपका शरीर भी स्वस्थ रहेगा।

गर्मियों में दही या मट्ठे के सेवन करने से शरीर की चर्बी घटती है। दिन में 2 से 3 बार मट्ठे का सेवन करें।

सुबह खाली पेट गरम पानी में 2 चम्मच शहद डालकर 2 महीने तक सेवन करने से कमर का

मोटापा कम होता है। इसके अलावा तेल की मालिश करने से भी कमर की चर्बी को कम किया जा सकता है।

आपको अपने जीवन शैली में एक छोटा सा परिवर्तन लाना जरूरी है। जैसे चढ़ने और उतरने के लिए सीढ़ी का इस्तेमाल करें। साईकिलिंग करना, जॉगिंग, टहलना, और व्यायाम जरूर करें। ऐसा करने से आपकी कमर की चर्बी तो कम होगी ही साथ ही आपको मोटापे से मुक्ति मिल जाएगी।



क्या आप एक्सरसाइज नहीं कर पाते और अपनी पेट की चर्बी को छुपाने के लिये ढीले-ढाले कपड़े पहनकर निकलते हैं। लेकिन बिना एक्सरसाइज किये भी अपने पेट की चर्बी से छुटकारा पाया जा सकता है।

# बिना एक्सरसाइज पेट करें कम



**क्या** आप भी अपनी पेट की चर्बी को छुपाने के लिये ढीले-ढाले कपड़े पहनकर निकलते हैं लोग अक्सर एक्सरसाइज न कर पाने के चलते बड़े पेट को छुपाने के लिए कई पैंतरे आजमाते हैं, लेकिन आखिर आप किन-किन उपायों से और कब तक अपनी पेट की चर्बी को छुपाते फिरेंगे। अब समय आ गया है कि इस चीज़ से ना भागा जाए और इसका डट कर मुकाबला किया जाए। आप बिना एक्सरसाइज किये भी अपने पेट की चर्बी से छुटकारा पा सकते हैं। आइये जानें कैसे-  
**पानी पियें**

हमेशा भोजन के थोड़ी देर पहले और बाद में एक या दो कप पानी पियें। इसके अलावा दिन में भी खूब सारा पानी पीजिये, दिन में लगभग 2 लीटर पानी जरूर पीजिये नहीं तो आपका शरीर बॉडी फैट बर्न नहीं कर पाता है। पर्याप्त पानी पीने से चयापचय गति बढ़ती है और भोजन ठीक से हज़म हो पाता है।

## सीधे चलें और बैठें

हमेशा सीधे बैठें और चलें, इससे भी पेट की चर्बी कम होती है। ऐसा इसलिए क्योंकि सीधे चलने व बैठने से आपके पेट की मांसपेशियों को मजबूती

मिलती है और इस प्रकार देखने में भी पेट की चर्बी कम दिखाई देती है।

## पूरी और अच्छी नींद लें

हर रात कम से कम 6 से 8 घंटों की नींद लें। यदि इससे कम समय की नींद लेंगे तो आपका हार्मोन हमेशा ही फैट इकट्ठा करने की स्थिति में रहेगा, जिससे आपका फैट घटाने का सपना भी मुश्किल होता जाएगा। साथ ही तनाव से भी दूर रहें।

## प्रोटीन, फाइबर और गुड फैट

खूब सारा प्रोटीन, फाइबर और अच्छी वसा का सेवन करें। इसका अर्थ है कि अपने आहार में खूब सारी सब्जियों, मेवे और लीन मीट को शामिल करें। इस प्रकार के आहार से चर्बी नहीं एकत्रित होती, बल्कि सेहत भी दुरुस्त बनी रहती है।

## भूख से थोड़ा कम

अपने भोजन के भाग के आकार को कम करें, फिर भले ही आपके सामने आपका पसंदीदा भोजन ही क्यों न हो। वैसे भी पेट संबंधी समस्याओं से बचने व मोटापा कम करने के लिए भूख से थोड़ा कम आहार ही लेना चाहिए। छोटे आहार लें, दिन में इस प्रकार के पांच छोटे आहार लिये जा सकते हैं। भोजन करते समय, बड़े निवाले लेने से बचें और

छोटे निवाले में अपने भोजन को विभाजित करें। हां कभी भी नाश्ता न छोड़ें।

## इस वक़्त न खाएं

सोने से पहले कम से कम दो घंटे तक भोजन न करें। क्योंकि शरीर इस दौरान खाए भोजन को अच्छी तरह से हज़म नहीं कर पाता है। वहीं भरे पेट सोने से कुछ स्वास्थ्य समस्याएं, जैसे बेचैनी या फिर नींद आने में परेशानी आदि हो सकती हैं।

## क्या न खाएं

जंक फूड, शुगर उत्पाद और तला-भुना आहार कम से कम खाएं। इनका सेवन कर आप कभी पतले नहीं हो सकते उल्टा आप मोटापे के अलावा मधुमेह और हाई बीपी जैसी बीमारियों का शिकार बन सकते हैं। साथ ही डिब्ब बंद आहार व सोडा आदि का सेवन न करें।

## कैलोरी बर्न करें

बिना एक्सरसाइज के पेट की चर्बी कम करने के लिए आपको और अधिक कैलोरी बर्न करने की जरूरत होती है। एक महीने में पेट की वसा एक पाउंड को जलाने के लिए आपको प्रति दिन 500 कैलोरी कम करनी होती है। इसलिए खान-पान के प्रति सचेत रहें और जितना हो सके गतिशील बनें।

# आपका वजन बढ़ाएं ये गलतियां



**मो** टापा बढ़ने के पीछे जो सबसे बड़ा कारण होता है, वो हमारी खराब आदतें ही होती हैं। खानपान से जुड़ी कुछ गलतियां कब और कैसे हमारा वजन बढ़ा देती हैं, हमें मालूम भी नहीं चलता।

## वजन इससे भी बढ़ता है

मोटापा बढ़ने के पीछे जो सबसे बड़ा कारण होता है, वो हमारी खराब आदतें ही होती हैं। कुछ चीजें जैसे सोफे पर बैठे-बैठे चिप्स या फिर पकौड़ा खाना कोई बुरी चीज नहीं है, लेकिन यही काम अगर रोज-रोज किया जाए तो ये एक बुरी आदत में तब्दील हो जाती है तो शरीर के लिये बहुत हानिकारक साबित हो सकती है। यहां हम खाने से जुड़ी हमारी कुछ ऐसी गलत आदतें बता रहे हैं, जिनकी वजह से हमारा वजन बढ़ता है।

## सफर के दौरान खाना

कई बार लोग लंबे सफर के वक्त कुछ ना कुछ मुंह में डाले ही रहते हैं, चाहे वह समोसा हो, चिप्स हो या फिर बर्गर। इन सब अनहेल्दी स्नैक्स से पेट कम भरता है और कैलोरी ज्यादा बढ़ जाती है। इसलिये अगर आप लंबे सफर पर हों, तो अपने साथ पौष्टिक आहार रखें और साथ में पानी की बोतल भी रखें। सफर के दौरान आप फल, गाजर, खीरा या सलाद खा सकते हैं।

## टीवी देखते हुए खाना खाना

टीवी देखते हुए खाना नहीं खाना चाहिए क्योंकि इससे इससे हमारा ध्यान बट जाता है। ऐसे में हमें अंदाजा नहीं लग पाता कि हम एक बार में कितना खाना खा गए। भोजन हमेशा ढंग से चबा कर और धीरे-धीरे और स्वाद लेकर खाना चाहिए। इससे पाचन क्रिया भी ठीक रहती है।

## एक तरह के आहार को बार-बार खाना

कई बार लोग वजन कम करने के लिए कोई खास डाइट प्लान के तहत खाना खाने लग जाते हैं। ऐसे में वजन कम करने के चक्कर में एक ही खाने को पौष्टिक समझ कर रोज-रोज ना खाएं। इससे पेट में एक ही आहार जाने से सही तरीके से पोषण नहीं मिल पाता। इसलिये भोजन हमेशा बदल-बदल कर और पौष्टिक ही खाएं।

## कॉफी की लत

कॉफी लाइफस्टाइल का एक अहम हिस्सा बन गई है। अब हम न सिर्फ जरूरत पर कॉफी पीते हैं, बल्कि उसे एक आदत बना लेते हैं। कई बार अगर लोंगो को एक साथ किसी जगह पर मिलना होता है, तो वह कॉफी शॉप पर मिलने का प्लान बनाते हैं। जहां पर वे कॉफी पीते हैं और उसके साथ कुछ स्नैक्स या ब्राउनीज भी खाते हैं। इसके अलावा, ऑफिस में बार बार कॉफी पीते हैं। ये आदत वजन बढ़ाती है। अगर आप पीना ही चाहते हैं तो ग्रीन टी पियें।

## ज्यादा कोल्ड ड्रिंक पीना

कोल्ड ड्रिंक पीने का शौक आपके शरीर के लिए बिल्कुल अच्छा नहीं होता। बहुत से लोगों की आदत होती है कि वो दिन में तीन से चार बार सोडा बेस्ड कोल्ड्रिंक पीते हैं। इन कोल्ड्रिंक्स में शुगर और कैलोरी बहुत अधिक होती है। इसके अलावा अगर डिब्बाबंद जूस पीते हैं तो वो भी आपका वजन बढ़ाती है।

## नाश्ता न करना

सुबह ऑफिस जाने की जल्दी में अक्सर लोग अपना नाश्ता स्किप कर देते हैं। वहीं, कुछ ऐसे

लोग भी होते हैं जो किसी मजबूरी से नहीं बल्कि अपनी मर्जी से नाश्ता ही नहीं करते। नाश्ता न करने से दोपहर के खाने तक इन लोगों को बहुत भूख लग आती है, जिससे कि वो एक साथ ज्यादा खाना खा लेते हैं। अगर ऐसा बार बार होता है तो ये आदत आपका वजन बढ़ा सकती है।

## बेवक्त स्नैक्स खाने की आदत

बहुत से लोग खाना भी 4 टाइम खाएंगे और स्नैक्स भी। यदि आपको मिनट-मिनट पर स्नैक्स खाने की आदत है तो खाना थोड़ा कम खाइये क्योंकि इससे शरीर में कैलोरीज बढ़ जाती है। अतिरिक्त कैलोरी की वजह से वजन बढ़ने लगता है।

## अधिक कार्बोहाइड्रेट का सेवन

कार्बोहाइड्रेट ब्लड ग्लूकोज के स्तर को बढ़ाते हैं जिससे इंसुलिन की मात्रा बढ़ती है। ऐसे में ये शरीर में बढ़ जाता है जो भार वृद्धि कारण बनता है। कुछ वैज्ञानिकों का मानना है कि साधारण कार्बोहाइड्रेट जैसे शक्कर, फ्रक्टोज, सॉफ्ट ड्रिंक्स, बीयर, वाइन आदि वजन बढ़ाने में सहायक होते हैं क्योंकि शरीर इनको तेजी के साथ अवशोषित कर लेता है। कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट इतनी जल्दी अवशोषित नहीं किये जा सकते हैं जैसे पास्ता, ब्राउन राईज, ग्रेन्स वेजीटेबल्स, कच्चे फल आदि।

## शराब पीने की आदत

कैंसर रिसर्च फंड (डब्ल्यूसीआरएफ) के मुताबिक, शराब का सेवन करने वाले लोग अपनी कुल कैलोरी खपत का 10 फीसदी हिस्सा शराब के जरिए ही लेते हैं। अगर आप शराब के एक पूरे ग्लास का सेवन करते हैं तो शरीर को 178 कैलोरी ऊर्जा हासिल होती है। ये दो चॉकलेट बिस्किट खाने से मिलने वाली ऊर्जा के बराबर है।





## दो ग्लास पानी से वजन करें कम

पानी जैसे तो स्वास्थ्य से लेकर सौंदर्य तक के लिए सबसे गुणकारी दवा है, लेकिन इसी पानी को अगर थोड़ा गर्म करके यानी गुनगुने पानी के रूप में प्रयोग में लाया जाए तो यह शरीर के लिए और भी लाभप्रद साबित होता है।

**दो** -चार किलो वजन कम करने के लिए सिर्फ डाइट ही काफी नहीं बल्कि इसके लिए थोड़ा सा प्रयास भी जरूरी है। वजन कम करने का सरल और सस्ता तरीका है दो ग्लास पानी। आइए आपको बताते हैं दो ग्लास पानी से वजन कैसे कम किया जा सकता है।

हर रोज खाने से पूर्व दो ग्लास पानी पीने से वजन कम हो सकता है। शोधों में भी ये बात साबित हो चुकी है कि खाने से पूर्व दो ग्लास पानी पीने से भूख कम हो जाती है और फिर आप खाने में कम कैलोरीज का सेवन करते हैं।

यदि आप दिन में कम से कम तीन बार खाना खाने से पूर्व दो ग्लास पानी पीएंगे तो निश्चित तौर पर आप अपने वजन पर नियंत्रण कर सकेंगे। इतना ही नहीं इससे आप किसी भी तरह के साइड इफेक्ट से भी बच सकेंगे।

आमतौर पर प्रतिदिन भोजन से आधे घंटे पूर्व कम से कम दो गिलास पानी पीने से आप ढाई किलो तक वजन कम कर सकते हैं।

दरअसल, वजन का बढ़ना आपकी खुराक पर भी निर्भर करता है कि आप दिन भर में कितनी खुराक लेते हैं। यदि आप खुराक ज्यादा लेंगे और शारीरिक रूप से सक्रिय नहीं है तो

आपका वजन बढ़ेगा। हालांकि खाने से पहले पानी पीने से आपको कुछ समस्याएं भी हो सकती हैं जैसे आपका वजन तेजी से घटने लगता है।

यदि आप वाकई अपना वजन कम करना चाहते हैं तो आपको कम कैलोरी वाली और कम चीनी वाले पेय पदार्थ लेने चाहिए साथ ही अधिक से अधिक पानी पीना चाहिए। इसके साथ ही चीनी वाले बोटल बंद पदार्थों से भी बचना चाहिए।

गुनगुने पानी को भी स्वास्थ्य के लिए बेहतर माना जाता है, यह वजन कम करने का सरल और सस्ता तरीका है।

# खाना छोड़ने से और बढ़ सकती है तोड़

**अ**गर आप छहरे शरीर के लिए कड़े आहार नियम का पालन कर रहे हैं और खाना-पीना छोड़ने के बारे में सोच रहे हैं तो एक बार और विचार कर लीजिए, क्योंकि शोधकर्ताओं ने पाया है कि खाना छोड़ने से आखिरकार पेट का वजन बढ़ता है।

मानव आहार की प्राथमिक मार्था बेलुरी के अनुसार, यह इस धारणा का समर्थन कर सकता है कि पूरे दिन में कम-कम खाना वजन कम करने में मददगार हो सकता है, हालांकि यह बात बहुत से लोगों को व्यावहारिक नहीं लगेगी।

लेकिन नियमित तौर पर कैलोरी बचाने के लिए आप भोजन नहीं छोड़ना चाहेंगे, क्योंकि यह आपके शरीर को इंसुलिन और ग्लूकोज के बड़े उतार-चढ़ाव के लिए तैयार करता है और इससे वजन घटने की जगह, वसा एकत्र हो सकती है।

शोध में चूहों को एक पहर के खाने में पूरा खाना खाने को दिया गया और बाकी दिन भूखा रहने दिया गया। शोधकर्ताओं ने पाया कि इससे चूहों के यकृत में इंसुलिन के प्रति प्रतिरोधी प्रतिक्रिया पैदा हुई।

लीवर जब इंसुलिन संकेतों की प्रतिक्रिया नहीं देता, जिससे ग्लूकोज निर्माण बंद हो जाता है। ऐसे में रक्त में मौजूद अतिरिक्त शर्करा, वसा के रूप में एकत्र होने लगती है।

शोध में पाया गया कि सीमित आहार पाने वाले चूहों के शरीर के उदर वाला हिस्सा, समान्य आहार लेने वाले चूहों की अपेक्षा चर्बीयुक्त हो गया था।

इस तरह की वसा, इंसुलिन प्रतिरोध से जुड़ी होती है और टाइप-2 मधुमेह और दिल की बीमारियों के लिए खतरा होती है।

यह शोध जर्नल ऑफ न्यूट्रिशनल बायोकेमिस्ट्री के ऑनलाइन संस्करण पर प्रकाशित हुआ है।



## सेवा

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन केयर सेन्टर

IS NOW A  
PART OF



Ahmedabad | Bengaluru  
Behrampur | Chennai  
Hydrabad | Indore | Salem  
Kalburgi (Gulbarga) |

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी को समर्पित केन्द्र

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

## डॉ. अभ्युदय वर्मा

एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)  
☎ 78692 70767, 94250 67335

विशेषज्ञ: ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल, इन्दौर

विशेषताएं

- बाँनापन • हार्मोन विकृति • पिट्यूटरी • कैल्शियम असंतुलन
- एड्रिनल • इन्फर्टिलिटी • चेहरे पर अनियंत्रित बाल • महिलाओं में अनियंत्रित माहवारी (मासिक चक्र) • जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एण्ड पोस्ट नॅटल) • हॉर्मोनल डिसऑर्डर्स • इन्फर्टिलिटी (बांझपन) एवं माहवारी समस्याएं • स्त्री रोग एण्ड ओबस्ट्रेटिक्स सर्जरीज • हाई रिस्क प्रेगनेंसी

क्लीनिक : 109, ओणम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, ए.बी. रोड, इन्दौर  
समय : सायं 5 से रात 8 तक, E-mail : abhyudaya76@yahoo.com,  
Ph.: 07314002767, 9977179179. www.sewacentre.com

फिटल मेडिसिन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी विशेषज्ञ

## डॉ. दीपिका वर्मा

एम.एस. (गायनिक) फिटल मेडिसिन  
(एम्स, नई दिल्ली) स्त्री रोग विशेषज्ञ

☎ 97137 74869

सुविधाएं

- लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एण्ड हाईरिस्क प्रेगनेंसी केयर
- काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन
- डायबिटीज एजुकएटर एण्ड फिजियोथेरेपिस्ट
- ई सी जी एवं न्यूरोपैथी सुविधा

स्पेशल क्लीनिकस - मोटापा, बाँनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियाँ

क्लीनिक - 2 : वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर.

उज्जैन : प्रति शनिवार, स्थान : सिटी केमिस्ट, वसावड़ा पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रीमंज, उज्जैन. समय : शाम 4 से 6 तक

खंडवा में हर माह के प्रथम रविवार - पालीवाल मेडिकोज, पड़वा चौराहा, खंडवा





# दिनचर्या में बदलाव मोटापे पर नियंत्रण

**स्वा** द के चक्कर में अक्सर हम ज्यादा खाना खा लेते हैं, और धीरे-धीरे यह हमारी आदत बन जाती है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह आदत हमारे शरीर के लिए खतरनाक साबित हो सकती है।

**ज्यादा खाने की आदत पर काबू** कहते हैं ना, कि अति हर चीज की बुरी होती है। बहुत बार हम भोजन, स्वाद के चक्कर में जरूरत से ज्यादा खा लेते हैं और कई बार जरूरत सिर्फ एक गिलास पानी की होती है, लेकिन हम खुद को भूखा समझकर खाना खा लेते हैं। इस तरह से भोजन को ज्यादा खाने की आदत हमारे लिए काफी आम है, हम में से कई इस आदत को अधिक से अधिक अपनाते हैं, लेकिन यह हमारे शरीर के लिए खतरनाक हो सकती है। अगर आप भी ज्यादा खाने की आदत के लिए स्वयं को दोषी महसूस कर रहे हैं तो यहां दिये कुछ उपाय आपके ज्यादा खाने की आदत पर काबू पाने और आपके दिन, पेट और स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद साबित हो सकती हैं।

## वाँकिंग

इसके लिए तेज गति से चलने के सत्र की कोई जरूरत नहीं है, लेकिन भोजन के बाद 20 मिनट इत्मीनान से टहलना, आपके पेट से गैस को दूर करने में सहायता करता है। वाँक करना समग्र आंतों के दबाव से राहत देने में मदद करता है और इससे असहज सूजन की भावना कम होती है। चलना खून के बहाव में मदद करता है, जिससे आपकी

पूरी पाचन प्रक्रिया मजबूत रहती है। साथ ही ताजी हवा आपको बेहतर महसूस कराती है।

## पानी की अधिक मात्रा

यह बहुत आम बात है, इसका पालन करना आपके लिए मुश्किल नहीं होना चाहिए। भोजन करने से पहले आपको अधिक मात्रा में पानी लेना चाहिए। पानी की अधिक मात्रा लेने से आपको भूख कम लगेगी और आपका स्वास्थ्य भी बेहतर होगा। पानी आपके शरीर को हाइड्रेट करता है और विषाक्त पदार्थों को शरीर से बाहर निकालता है।

## ग्रीन टी

शरीर में जमा फैट को कम करने और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाये रखने के लिए भोजन के दौरान और बाद में ग्रीन टी का सेवन मददगार होता है। अध्ययन के अनुसार, ग्रीन टी में मौजूद एक निश्चित पॉलीफेनोल्स और संयंत्र आधारित एंटीऑक्सीडेंट वसा को कम करने में मदद करता है और इसके कारण कोलेस्ट्रॉल स्तर और बीएमआई कम रहता है।

## फिर से खाना

खाने के आधे घंटे के बाद अगर आपका फिर से कुछ खाने का मन करता है तो आप पपीता, अनानास या दही को छोटे हिस्सों में लें सकते हैं। यह सभी खाद्य पदार्थ पाचन में मदद करते हैं। जैसे अनानास में एंजाइम ब्रोमेलैइन की उच्च मात्रा, प्रोटीन को तोड़ने में मदद करती है जिससे शरीर आसानी से भोजन पचा लेता है।

## खाने के बाद एकदम न लेते

खाने के बाद ऐसा करना सबसे खराब चीजों में से एक है। खाने के बाद कभी भी लेते नहीं। एसिड रिफ्लेक्स की समस्या से बचने के लिए अपने भोजन के बाद कम से कम तीन घंटे तक प्रतीक्षा करनी चाहिए क्योंकि सभी आमामशय रस को भोजन को पचाने में मदद करने के लिए कड़ी मेहनत करनी पड़ती है।

## चारों ओर घूमें

अगर आप इनमें से कुछ नहीं कर सकते तो आपको अपने घर के चारों ओर चक्कर लगाने का प्रयास करना चाहिए। कुछ नहीं करने से कुछ करना बेहतर होता है! खाने के बाद लेटना सबसे बुरी बातों में से एक है जो अक्सर सभी लोग करते हैं। इसलिए जितना संभव हो उतना चलना चाहिए। अगर आप चलना दौड़ना या चलना नहीं चाहते तो कम से कम घूम ही लें।

## खाने की आदतों में बदलाव

ऐसी स्थिति को सामना करने के लिए इन सभी महत्वपूर्ण बातों को याद रखने के अलावा आपको अपनी खाने की आदतों में भी बदलाव लाना होगा। अपने भोजन का अधिक आनंद उठाने के लिए आपको एक दिन छह भोजन लेने चाहिए, और खुद को असहज महसूस करने के लिए एक बड़ा भोजन लेने की बजाय आपको छोटे भागों में खाना लेना होगा।



## चिकित्सा सेवाएं

### डॉ. अरूण रघुवंशी

M.B.B.S., M.S., FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेटेरोग, बेरियाटिक सर्जन, एवं जनरल सर्जन  
पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

**सिनर्जी हॉस्पिटल ओपीडी**  
प्रतिदिन सुबह 11 से 4 बजे तक

**प्लीसिड** : यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1,  
न्यू पलासिया, क्यावेल हॉस्पिटल के सामने जंजीवाला चौराहा, इन्दौर  
(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

**9753128853**

फोन : 0731-2574404 e-mail : raghuvanshidrarun@yahoo.co.in



गयुमेड, थायरॉइड, गोटापा एवं हार्मोन डि सजाई व  
मास्कोलेजॉजी (महिला रोग) को समर्पित केन्द्र  
**सेवा कल्याणकारी चिकित्सा केंद्र**

सुविधाएं : लेबोरेटरी, फार्मसी, जेनेटिक एंड हायस्कि प्रेगनेंसी केयर,  
काउंसिलिंग बाय सर्टिफाइड डायटीशियन्स, डाइटेरियल एजुकेशन एण्ड  
फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस : गोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

**क्लीनिक 1 : 109, ओगम प्लाजा, गेट कैलाश**  
**इंडस्ट्रीज हाउस के पास, ए.बी. रोड इन्दौर**  
**अपॉइन्टमेंट हेतु समय : शाम 5 से 8 बजे तक**  
**Mob. 9977179179**  
**Ph : 0731-4002767**

उपजैन : प्रति रविवार, समय : शाम 4 से 6 बजे तक  
स्थान : सिटी केमिस्ट, बसावड़ा पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फी गंज, उज्जैन  
खण्डवा : प्रतिमाह के प्रथम रविवार समय : सुबह 10 से 1 बजे तक  
Email : abhyudaya76@yahoo.com • www.sewacentre.com

**Mob. : 78692-70767, 94250-67335, 97137-74869**

### डॉ. भारतेन्द्र होलकर

MD, FRSM (UK), FACIP (US)

**International Member**  
ESG, GSE, ICNMP, AACE, ACOG,  
ISPO, ISGE, ICS, ISHR, IBANGS

**Clinical Specialist**

- इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
- बांध्यता को हानिरहित चिकित्सा
- स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना ऑपरेशन की चिकित्सा
- हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
- ग्रोथ हार्मोनल चिकित्सा
- आनुवांशिक जिन एवं सेल थैरोपी
- आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
- प्रेग्नेंसी के छाले एवं गठानों को सलतम चिकित्सा

**परामर्श कक्ष**

202, मौर्या आर्केड, 1/2,  
ओल्ड पलासिया (पलासिया  
थाने के सामने), इन्दौर

समय : दोप. 11 बजे से शाम 5 बजे तक  
E-mail : holkar\_hfrf@yahoo.com

**9752530305**

### डॉ. अद्वैत प्रकाश

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (सर्जरी), एम.सी.एच. (पीडियाट्रिक सर्जरी)  
नवजात शिशु एवं बाल्य रोग शल्य क्रिया विशेषज्ञ सर्जन (के.ई.एम. हॉस्पिटल मुंबई)

- बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी,
- बच्चों की क्रिडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी,
- बच्चों हर्मिया हड्डिसिंस, फेसल का गला सही जगह न होना एवं अगडकोच संबंधी सभी सर्जरी,
- दूरबीन पद्धति द्वारा पेट एवं छाती (लेप्रोस्कोपी) की सर्जरी,
- नवजात शिशु की आंत में रुकावट, आंत का न बनना, आहार नली का न बनना तथा लेंटिन का रास्ता न बनने की सर्जरी,
- पीठ में गठान एवं मस्तिष्क में अत्याधिक पानी भरने की सर्जरी,
- कटे होंठ एवं तालू की तथा जीभ के विकार की सर्जरी,
- बच्चों में कर्ण तथा फेराब संबंधित विकारों का उपचार,
- गंभीर चोट एवं जलन का समुचित उपचार

क्लीनिक - 1 : 101, रायल ग्लोरी, प्रथम मंजिल, सवाजी होटल के सामने,  
विजय नगर, इन्दौर समय : सांय 6 से 8 (एवं अपॉइन्टमेंट द्वारा)  
क्लीनिक - 2 : एडवर्था क्लीनिक, टॉवर चौराहा, इन्दौर समय : सांय 8.30 से 9.30

**8889588832**

### डॉ. निलेश जैन

M.B.B.S., M.S., (Surgery), M.C.H. (Neurosurgery)

**न्यूरो सर्जन एवं स्पाइन सर्जन**

विशेषज्ञ : वेन ट्यूमर, वेन हेमरेज (मस्तिष्क में रक्त का स्राव होना)  
गर्दन दर्द (सरवाइकल स्पाइनडिलीसिस), कमर दर्द (सिलप डिस्क)  
रीढ़ की हड्डी संबंधित ट्यूमर व टी.बी., हेड इन्जुरी (सिर में चोट),  
कमर की चोट, एन्डोस्कोपी (दूरबीन द्वारा मस्तिष्क की सर्जरी)  
एपिलेप्सी (मिर्मा के दौरों की सर्जरी)

**क्लीनिक : रेफेल टॉवर एम-9 (तल मंजिल)**

**8/2 ओल्ड पलासिया, साकेत चौराहा, इन्दौर**  
समय शाम 5.30 से 8 बजे तक (पूर्व अपॉइन्टमेंट द्वारा)

**फोन : 4001220, 9589733732**  
e-mail : nilesh.jain.76@gmail.com

### डॉ. सीमा चौधरी (जैन)

बांझपन, प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ MBBS, DGO, DNB

विशेषज्ञ :- बांझपन, गर्भवती महिलाओं का परीक्षण  
किरोरावस्था की समस्या, राजोनिवृत्ति की समस्या,  
जटिल गर्भावस्था, माहवारी से सम्बंधित समस्या, स्तन  
कैंसर एवं गर्भाशय के कैंसर का निदान, दूरबीन द्वारा  
बच्चेदानी के सभी ऑपरेशन, परिवार नियोजन हेतु उचित  
मार्गदर्शन, महिलाओं में सफेद पानी की समस्या।

**क्लीनिक :-** (1) कनाडियारोड संविद नगर नाकोड  
स्वीट्स के पास (सु. 10.30 से 12.30)

(2) सीएचएल मनीपाल अंकुर (सोम, बुध, शनि शाम : 4 से 6)

(3) मेडिकवोर फार्मसी स्कीम नं. 78, इन्दौर (114 मेन रोड),  
अरिहन्त स्कूल एकेडमी के पास, इन्दौर (सु. 9 से 10.30 शाम 6 से 9)

**9425904751**  
email : seemachoudhary97@yahoo.com

### ज्योतिषाचार्य दिव्यांशु

मानसिक तनाव, गृह क्लेश, नौकरी व्यापार बाधा,  
उच्च शिक्षा / कैरियर/पर्सनलली / मॉडर्निंग में  
रूकावट, सर्वगुण संपन्न मगर विवाह विलंब, संतान  
बाधा / परेशानी, रसमय दाम्पत्य, प्रेम-प्रसंग, भूमि-  
भवन और **सुखमय कामयाब जीवन** में आ रही  
बाधाओं को सरल सटीक निदान हेतु समय लेकर मिलें  
नोट : ज्योतिष डिग्री कोर्स कक्षाएं चालू हैं  
**नक्षत्र विश्व ज्योतिष गुरुकुल**  
पता : बोर्ड ऑफिस कार्नर, श्री राम दरबार बेण्ड  
के ऊपर, निकट चिमन बाग चौराहा, इन्दौर  
मोबा. **9826016592**



श्री पियुष पुरोहित के  
अथक प्रयास से  
**संकेत एवं सूत्र**  
वेबसाइट की विजित

**6,67,957**  
तक पहुंच गई।  
**हार्दिक बधाई!**



Mob:- 9329799954

## Accren Technology Services

(our deals in Domain, web hosting, SEO,  
Internet marketing web designing, software development)

Address- 11-4 Guru Kripa Nagar Near Shikshak Nagar Aerodrum Road Indore (M.P.)  
Visit us at www.accrentechnology.com E-mail: info@accrentechnology.com  
accren@yahoo.com

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु सर्पक करें - एम.के. तिवारी 9827030081 ई-मेल: mk.tiwari075@gmail.com

## जटिल समस्याओं का कारगर इलाज डॉ. कैलाश पटेल द्वारा



- सेंट्रल इंडिया में सर्वप्रथम युटेरस की फायब्राईड गाठों का बगैर सर्जरी आर्टरी एब्लेशन द्वारा सफलतम इलाज करने का श्रेय
- वेरीकोस वेन्स का बगैर सर्जरी द्वारा लेजर एवं रेडियो फ्रिक्वेंसी एब्लेशन द्वारा कारगर इलाज
- पैरों की फुली हुई खून की नसों में रुकावट का सफल इलाज एन्जियो प्लास्टी व स्टेंटिंग द्वारा
- दिमाग को खून देने वाली केरोटिड आर्टरी की रुकावट का सफल इलाज केरोटिड स्टेंटिंग द्वारा

### Dr. Kailash Patel

M.D. Radiologist  
(Imaging & Interventional Radiologist)  
Fellowship in Interventional Radkologist UK  
Director Dept. of Imaging & Interventional  
Radiologist (more than 20 years)

**Mob. : 9713344907**  
E-mail : drkailashp@gmail.com

**MOHAK SUPERSPECIALITY HOSPITAL**  
**SHRI AUROBINDO INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES (COLLEGE & PG INSTITUTE) INDORE**



# मोटापा कम करने के बेहद खास प्राचीन नुस्खे

बीते कुछ साल से मोटापे की समस्या बढ़ती नजर आ रही है। दुबला और छरहरा हर कोई रहना चाहता है पर वजन कम करने की लाख कोशिश के बावजूद बहुत काम लोग स्वस्थ रह कर अपना वजन घटाने में कामयाब हो पाते हैं। मोटापा कम करना बहुत कठिन और थकाऊ हो सकता है लेकिन इन नुस्खों के साथ नहीं...

- शहद एक काम्प्लेक्स शर्करा की तरह है, जो मोटापा कम करने में काफी हद तक मदद करता है। गर्म पानी में एक चम्मच शहद डालकर प्रतिदिन सुबह खाली पेट पीने से कुछ ही समय में परिणाम दिखने लगते हैं, कुछ जगहों पर लोग इसी मिश्रण में एक चम्मच नींबू रस भी डाल देते हैं, दोनों फार्मूले हितकर हैं। कई लोग दिन भर सिर्फ नींबू पानी और शहद का मिश्रण पीकर उपवास भी करते हैं। माना जाता है कि यह एक कारगर देसी फार्मूला है।
- सोंठ, दालचीनी की छल और काली मिर्च (3 ग्राम प्रत्येक) लेकर कुचल लिया जाए और चूर्ण बनाया जाए। इस पूरे चूर्ण को दो हिस्सों में बांटकर एक हिस्सा सुबह खाली पेट और दूसरा रात सोने से पहले लिया जाना चाहिए। चूर्ण को पानी में डालकर, घोलकर पिया जा सकता है।
- पुदीना की ताजी हरी पत्तियों की चटनी बनाई जाए और चपाती के साथ सेवन किया जाए, अस्वकारक होती है। आदिवासी पुदीना की चाय भी पीने की सलाह देते हैं।
- करेले की अंध कच्ची सब्जी भी वजन कम करने में काफी मदद करती है, सहजन या मुनगा की फलियों की सब्जी को मोटापा कम करने में अस्वकारक मानते हैं
- लटजीरा या चिरचिटा (आसपेरा) के बीजों को एकत्र करके, किसी मिट्टी के बर्तन में हल्की आंच पर भून लिया जाए और एक-एक चम्मच दिन में दो बार फांकी मार ली जाए, बस देखिए कितनी तेजी से फायदा होता है।
- ताजी पत्ता गोभी का रस भी वजन कम करने में काफी मदद करता है। प्रतिदिन रोज सुबह ताजी हरी पत्ता गोभी को पीसकर रस तैयार किया जाए और पिया जाए तो यह शरीर की चर्बी को गलाने में मदद करता है। रोचक बात यह भी है कि आधुनिक विज्ञान भी इस बात की पैरवी करता है कि कच्ची पत्ता गोभी शर्करा और अन्य कार्बोहाइड्रेट को वसा में बदलने से रोकती है और यह वजन कम करने में सहायक है
- आधा चम्मच सौंफ लेकर एक कप खौलते पानी में डाल दी जाए और 10 मिनट तक इसे ढांककर रखा जाए और बाद में ठंडा होने पर पी लिया जाए। ऐसा तीन माह तक लगातार किया जाना चाहिए, वजन कम होने लगता है।



- खाना खाने के 20 मिनट बाद दिमाग को पेट भरे होने का मेसेज मिलता है और उसके बाद ही भूख शांत होने का अहसास होता है, इसलिए धीरे-धीरे और चबा-चबा कर खाना चाहिए।
- सेयाबीन में मौजूद लेसिथिन केमिकल सेल्स पर फैट जमा होने से रोकता है। हफ्ते में कम से कम तीन बार सोयाबीन खाने से शरीर में फैट से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। सब्जी या चावल आदि में डालकर खा सकते हैं। सोयाबीन क्रंच से उपमा या भूजी भी बना सकते हैं।
- फाइबर और कॉम्प्लैक्स कार्बोहाइड्रेट होने की वजह से शर्करा वजन कम करने के अलावा डायबिटीज भी कंट्रोल में रखती है। डायबिटीज के मरीज ज्यादातर मोटे होते हैं। शर्करा खाने से उन्हें बार-बार भूख नहीं लगती और वह जल्द वजन पर नियंत्रण पा लेते हैं।
- गाजर का भरपूर सेवन किया जाना चाहिए खास तौर से खाना खाने से पहले। आधुनिक विज्ञान भी गाजर को मोटापा कम करने में कारगर मानता है।
- खाना खाने के एक घंटे के बाद एक ग्लास गर्म पानी पीने से मोटापा कम होता है। गर्म पानी का मतलब यह कि जितना आप आसानी से सिप कर सके। धीरे-धीरे यह प्रक्रिया करने से शरीर में जमा अतिरिक्त कैलोरी और वसा नष्ट होती है जिससे मोटापा कम करने में मदद मिलती है।
- इस हेतु एक तपेली पानी में एक मुट्ठी अजवायन और एक चम्मच नमक डालकर उबलने रख दें। जब भाप उठने लगे, तब इस पर जाली या आटा

- छानने की छत्री रख दें। दो छोटे नैपकिन या कपड़े ठण्डे पानी में गीले कर निचोड़ लें और तह करके एक-एक कर जाली पर रख गरम करें और पेट पर रखकर सेंकें। प्रतिदिन 10 मिनट सेंक करना पर्याप्त है। कुछ दिनों में पेट का आकार घटने लगेगा।
- दुबले होने के लिए दूध और शुद्ध घी का सेवन करना बन्द न करें। वरना शरीर में कमजोरी, रूखापन, वातविकार, जोड़ों में दर्द, गैस टूबल आदि होने की शिकायतें पैदा होने लगेगी।
- एक दिन में लगभग 2 लीटर पानी पीने की कोशिश करें। अध्ययन से पता चलता है कि खूप पानी पीने से इन्सान स्वस्थ रहता है। यह आपको मोटापा कम करने में भी मदद करता है। हमेशा, आप के साथ एक पानी की बोतल रखें।
- भुजंगासन, शलभासन, उत्तानपादासन, सर्वांगासन, हलासन, सूर्य नमस्कार। इनमें शुरू के पाँच आसनों में 2-2 मिनट और सूर्य नमस्कार पांच बार करें तो पांच मिनट यानी कुल 15 मिनट लगेगे।
- यदि आप मोटापे को कम करना चाहते हैं तो भोजन में गेहूँ के आटे की चपाती लेना बन्द करके जौ.चने के आटे की चपाती लेना शुरू कर दें। इसका अनुपात है 10 किलो चना व 2 किलो जौ। इन्हें मिलाकर पिसवा लें और इसी आटे की चपाती खाएं। इससे सिर्फ पेट और कमर ही नहीं सारे शरीर का मोटापा कम हो जाएगा।

# डॉ. अर्चना दुबे

M.S. (Obstetrics & Gynecology)  
(infertility Specialist)

Email : drdubeyarchana2@gmail.com

\*Visit with prior appointment



Consulting Time :

शाम 6 से 8 बजे तक

## विशेषताएँ :-

- जटिल गर्भावस्था
- दर्द रहित डिलेवरी (Painless Delivery) की सुविधा
- संतान विहिनता
- IUI की सुविधा
- बच्चेदानी का ऑपरेशन (बीना टांके वाला)
- परिवार नियोजन परामर्श व उपकरण
- किशोरावस्था (Adolescent Clinic) व रजनोवृत्ति (Menopausal Clinic) की स्पेशल समस्याओं का समाधान।
- Colposcopy की सुविधा उपलब्ध।



कंसलटेन्ट  
अपोलो हास्पिटल  
व गोकुलदास हास्पिटल

**Mob. : 98263-85850**

Clinic : C-39, Basant Vihar, Near Total, Behind Bombay Hospital, Indore Web : [www.heartsurgeryindore.com](http://www.heartsurgeryindore.com)  
[www.cardiacsurgeryindore.com](http://www.cardiacsurgeryindore.com)



# मोबाइल, मीडिया एवं मोटापा

पहला सुख निरोगी काया, बाद में सब दूसरी माया



**मो** टोपा क्या है? ये जानना निहायत जरूरी है। ये किस तरह होता है और क्यों होता है? इसके कारण रोकथाम व उपचार को जानना बहुत आवश्यक हो गया है। हम सब जानते हैं आजकल की बदलती दिनचर्या से भारतीयों में मोटापे की समस्या महामारी का रूप ले चुकी है। इस महामारी से न सिर्फ युवा पीढ़ी, हमारे बच्चे परेशान हो रहे हैं। बच्चों में बढ़ता असंयमित व्यवहार का कारण भी मोटापा होता है। आज के इस परिदृश्य में हमारी व्यवस्था व अवस्था को बदलना होगा। ये बदलाव समाज, सरकार और सहयोग व समझ से होगा। समाज को अपनी अवस्था बदलनी होगी, सरकार को व्यवस्था व व्यक्तिगत रूप से लोगों को स्वास्थ्य, योग के प्रति सचेत रहना होगा।

‘मोटापा शरीर में होने वाली चयापचय क्रिया का असंतुलित होना व निष्क्रिय होना, जिसकी वजह से वसा का शरीर में अनियंत्रित जमाव होना।’

हर व्यक्ति की व्यक्तिगत रूप से असुरक्षा होती है। हर होम्योपैथ को मोटापे का इलाज करने के लिए उसका कारण जानना होता है कि व्यक्ति कहाँ असुरक्षित है, किसके लिए असुरक्षा। इस असुरक्षा को समझने के लिए एक उदाहरण समझे, जैसे एक बैंक में सेविंग क्यों करते हैं, वो असुरक्षा की भावना के साथ किया एक जमाव है। दूसरे कई कारण हमें

पता है, जैसे-

1. आधुनिक व्यस्त दिनचर्या।
2. शारीरिक व्यायाम की कमी।
3. आनुवांशिकता।
4. असंतुलित आहार।
5. मानसिक तनाव।
6. हाइपोथाइरॉइडिज्म।

एक शोध में नींद की कमी के कारण व्यक्ति की भूख बढ़ती है जो अत्यधिक मोटापे का एक कारण है।

नींद पूरी न होना हार्मोन व्यवस्था को प्रभावित करता है। नींद सक्रिय रूप से आहार-व्यवहार को बदल देती है।

मोबाइल-मीडिया कम्प्यूटर - अनिद्रा - असंतुलित हार्मोन - मोटापा

- मोटापा से बढ़ता है गर्भपात।
- मोटापे से बढ़ता है कैंसर।
- मोटापे से बढ़ती निःसंतानता।
- मोटापे से बढ़ता अवसाद।

कई लोग अपने मोटापे को थाइराइड से जोड़कर देखते हैं, हर बात पर मोटापे की वजह थाइराइड नहीं होती। बस बैठे रहना और आराम से मीडिया, मोबाइल का उपयोग लगातार करते रहना, मतलब बेडोल शरीर को न्यौता देना।

## रोकथाम

- व्यायाम व पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन।
- संतुलित दिनचर्या।
- तनाव रहित जीवन।
- कम से कम दर्द निवारक व एण्टी बायोटिक का उपयोग/दवाइयों का सेवन अपने चिकित्सक की सलाह से ही लें।
- जंक फूड का उपयोग नहीं करना/सलाह भोजन में अवश्य लें।
- सबसे महत्त्वपूर्ण बात अपनी मानसिक व शारीरिक स्थिति को शरीर की प्रकृति के अनुरूप रखना, ना कि प्रकृति के विरुद्ध जाना।

## होम्योपैथिक दवाइयाँ

केल्केरिया कार्ब, एण्टिम क्रूड, ग्रेफाइटिस, फाइटोलेक्का, केप्सिकम, बेराइटा कार्ब।

उपरोक्त दवाएँ अपने होम्योपैथिक चिकित्सक के मार्गदर्शन के अनुसार ही लें।



**डॉ. प्रियंका कोठारी**

Consultant Physical,  
Lecturer in RVHMC, Udaipur  
JRN RVHMC, Udaipur  
Mob.: 9828255880

नवरात्रि के नौ दिनों में कन्या को दान करें ये चीजें

# ...तो प्रसन्न होंगी माँ दुर्गा

नवरात्रि में माँ दुर्गा की आराधना की जाती है। जो भी व्यक्ति नियमित रूप से इन दिनों में पूजन और उपाय करता है, उसकी सभी परेशानियां दूर हो जाती हैं। देवी को प्रसन्न करने के लिए पूजन कर्म के साथ ही कुछ अन्य उपाय भी बताए गए हैं।

**शा** स्त्रों के अनुसार जिन कन्याओं की उम्र 2 से लेकर 5 वर्ष तक की होती है, वे साक्षात् देवी माँ का स्वरूप मानी जाती हैं। नवरात्रि के दिनों में इन नन्हीं कन्याओं के पूजन का विशेष महत्व है। यदि नवरात्रि में इन कन्याओं को सुंदर उपहार दिया जाए तो नवदुर्गा भी प्रसन्न होती हैं। नवरात्रि के नौ दिनों में अलग-अलग वस्तुएं कन्याओं को भेंट में दी जानी चाहिए। यहां जानिए नवरात्रि के किस दिन कौन सी चीज का दान कन्याओं को किया जाना चाहिए...



**उपवास  
के नाम  
पर अधिक  
आहार से  
बचें**







## पहला दिन

नवरात्रि प्रथम दिन कन्याओं को सुगंधित और ताजा फूल भेंट में देना शुभ होता है। इसके साथ ही, कोई श्रृंगार सामग्री भी अवश्य दें। अगर आप मां सरस्वती को प्रसन्न करना चाहते हैं तो सफेद पुष्प छोटी कन्याओं को दें। अगर धन संबंधी कार्यों में सफलता पाना चाहते हैं तो लाल पुष्प देकर किसी कन्या को खुश करें।

## दूसरा दिन

नवरात्रि के दूसरे दिन कन्याओं को फलों का दान करें। इसके बाद कन्याओं का पूजन करें। फलों का दान करने से व्यक्ति की स्वास्थ्य और धन संबंधी कामनाएं पूर्ण होती हैं। ध्यान रखें, फल खट्टे नहीं होना चाहिए, मीठे फलों का दान करें।

## तीसरा दिन

नवरात्रि के तीसरे दिन कन्याओं को स्वादिष्ट मिठाई का दान करना चाहिए। यदि आप चाहें तो इस दिन घर पर बनी खीर, हलवा या केशरिया चावल का दान भी कर सकते हैं।

## चौथा दिन

नवरात्रि के चौथे दिन कन्याओं को वस्त्रों का दान करें। अपने सामर्थ्य के अनुसार रुमाल या रंगबिरंगे रिबन भी दिए जा सकते हैं।

## पांचवां दिन

नवरात्रि के पांचवें दिन कन्याओं को पांच प्रकार की श्रृंगार सामग्री देना शुभ होता है। बिंदिया, चूड़ी, मेहंदी, बालों के लिए क्लिप्स, सुगंधित साबुन, काजल इत्यादि चीजें दी जा सकती हैं। ऐसा करने पर देवी मां से सौभाग्य और संतान संबंधी सुख प्राप्त होता है।

## छठवां दिन

नवरात्रि के छठवें दिन छोटी-छोटी कन्याओं को खिलौने देने चाहिए। अपनी श्रद्धा के अनुसार खेल सामग्री का दान करें।

## सातवां दिन

नवरात्रि के सातवें दिन मां सरस्वती की कृपा पाने का दिन है। इस दिन कन्याओं को शिक्षण सामग्री का दान करना चाहिए। पेन, स्केच पेन, पेंसिल, कॉपी, ड्राइंग बुक्स, वाटर बॉटल, कलर बॉक्स आदि चीजें दान की जा सकती हैं।

## आठवां दिन

नवरात्रि के आठवें दिन आप स्वयं किसी कन्या का पूर्ण श्रृंगार करें और उसका पूजन करें। इस दिन कन्या के पैरों का पूजन दूध से करें। पैरों पर कुमकुम, चावल और पुष्प अर्पित करना चाहिए। कन्या को भोजन कराएं और सामर्थ्य के अनुसार कोई भेंट भी दें।

## नवां दिन

नवरात्रि के अंतिम दिन कन्याओं को खीर खिलाएं। दूध और आटे से बनी पूरियां खिलाएं। कन्याओं के पैरों में महावर और हाथों में मेहंदी लगाने से देवी पूजा पूर्ण होती है। पूर्ण पूजन के बाद कन्याओं को अंत में लाल चुनरी भेंट करें।

जो भी व्यक्ति इस प्रकार नौ दिनों तक कन्याओं का पूजन करता है, उसे जीवन में कभी भी दुखों का सामना नहीं करना पड़ता है। ध्यान रखें, नवरात्रि के दिनों में और अन्य दिनों में भी अधार्मिक कर्मों से दूर रहना चाहिए।



उपवास का मुख्य उद्देश्य आँतों (पेट) को आराम देना एवं रसना (जिह्वा) संयम के साथ-साथ आध्यात्मिक उन्नति करना है। आत्मिक लाभ के साथ ही उपवास से शारीरिक लाभ मिलते हैं। उपवास करने से आँतों को पूर्ण आराम मिलता है। निराहार रहने से शरीर में जमा वसा (ग्लाइकोजन) एवं स्टार्च का पाचन हो जाता है, जिससे मोटापा नहीं बढ़ता।

उपवास करने से शरीर में उत्पन्न होने वाले टॉक्सिन, पेशाब एवं पसीने के रूप में बाहर निकल जाते हैं। इस प्रकार उपवास के कई लाभ हैं। परंतु उपवास के नाम पर फरियाली, खिचड़ी, चिप्स आदि दिनभर खाते रहने से लाभ के बजाय हानि ही होती है। वहीं यदि उपवास सही तरीके से नहीं छोड़ा जाए तो भी शारीरिक नुकसान हो सकता है।

उपवास के एक दिन पूर्व शाम से ही गरिष्ठ भोजन त्याग देना चाहिए।

उपवास के दिन फल-दूध का आहार लेना चाहिए।

उपवास के समय अधिक मात्रा में जल का सेवन करना चाहिए। साथ ही सुबह एवं शाम को पैदल घूमना चाहिए जिससे विजातीय पदार्थ पसीने एवं मूत्र के रूप में बाहर

निकल जाते हैं।

अधिक कमजोरी होने पर नीबू पानी ले सकते हैं। इससे आँतों की सफाई अच्छी तरह से हो जाती है।

उपवास के दिन कठिन परिश्रम के बजाय साधारण तरीके से दिन बिताना चाहिए। इस दिन ध्यान इत्यादि करना चाहिए।

खाना खाकर उपवास नहीं तोड़ना चाहिए क्योंकि आँतों पर विश्राम के बाद लोड पड़ने से लाभ के बजाय हानि हो सकती है (या पेटदर्द हो सकता है)।

उपवास फलों के रस या सूप से खोलना चाहिए। दोपहर को दलिया या चावल की खिचड़ी खाना चाहिए एवं शाम को सादा भोजन (मूँग की दाल व रोटी) करना चाहिए।

उपवास यदि ज्यादा दिनों (पाँच, सात दिनों) का हो तो उपवास खोलने के लिए पहले दिन फलों का रस, दूसरे दिन मूँग की दाल का पानी, तीसरे दिन दलिया इस प्रकार से आहार लेना चाहिए।

उपवास शारीरिक क्षमता एवं स्वास्थ्य को ध्यान में रखकर करना चाहिए। शरीर को अत्यधिक कष्ट देकर उपवास करना हानिकारक हो सकता है। डायबिटीज के रोगी को उपवास नहीं करना चाहिए।

## घुटने के दर्द में फिजियोथेरेपी है ज्यादा असरदार



**क**हते हैं अगर जोड़ साथ दें तो बुढ़ापा भी परेशान नहीं करता। जी हां जोड़ों के दर्द से परेशान लोगों के लिए एक अच्छी खबर है। विशेषज्ञों की मानें तो घुटनों के दर्द से मुक्ति पाने के लिए फिजियोथेरेपी कारगर सबित होती है।

घुटनों में दर्द की समस्या आम हो गई है। इसके असहनीय दर्द से मुक्ति पाने के लिए लोग घुटनों की सर्जरी तक करते हैं, लेकिन हाल में हुए एक अध्ययन से यह बात सामने आई है कि अनावश्यक सर्जरी की अपेक्षा यदि घुटनों की फिजियोथेरेपी कराई जाए तो यह इलाज में ज्यादा कारगर हो सकता है।

आजकल आर्थ्रोस्कोपिक सर्जरी आम बात हो गई है, लेकिन फिनलैंड में हुए इस अध्ययन की मानें तो हजारों लोग अनावश्यक रूप से ये सर्जरी करते हैं। अध्ययन के मुताबिक, इस सर्जरी की संख्या कम होनी चाहिए। क्योंकि फिजियोथेरेपी इस रोग के निदान का एक अच्छा विकल्प मौजूद है।

हालांकि फिनलैंड के शोध में इस सर्जरी को कारगर माना गया है, लेकिन उनके मुताबिक सर्जरी कम उम्र के रोगियों पर की जाना चाहिए है। शोध के अनुसार 80 प्रतिशत मामलों में सर्जरी उतनी कारगर साबित नहीं होती।

अमेरिकन एकेडमी ऑफ आर्थोपेडिक के सर्जन, डेविड जेवसेवर ने इस संदर्भ में कहा कि यह एक जाना माना अध्ययन है। यह अध्ययन कई शोध को विश्वसनीयता देता है जिसने यह दिखाया है कि मरीजों पर आर्थ्रोस्कोपी हमेशा बेहतर साबित नहीं रहती।

इस अध्ययन के लिए 5 अस्पतालों और 35 से 45 साल के 146 मरीजों को शामिल किया गया।

# त्वचा का ढीलापन





ढलती उम्र आपकी पेशानी पर शिकन की लकीरों को कुछ और गाढ़ा कर देती है। गुजरता वक्त आपके चेहरे पर अपने निशान छोड़ता चला जाता है। इस उम्र में आपके शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं। खासतौर पर आपकी त्वचा का कसाव कम पड़ जाता है और वह ढीली पड़ जाती है। अंग्रेजी में इसे सेगिंग कहा जाता है। अपनी त्वचा की उस हालत को देखकर बेशक आप अपने उन जवां दिनों को याद करने लगती हैं।



**त्व**चा दरअसल, इस बात का इशारा है कि हमारी त्वचा की मांसपेशियां एक धीमी मौत की ओर बढ़ रही हैं। हालांकि, उम्र की इस रफ्तार को थामने और धीमा करने के कई उपाय आपने सुने होंगे, लेकिन जरूरत सही उपाय और तरीके आजमाने की है। और उसके लिए जरूरी है कि आप उन सही तरीकों को जानें, तो आइये हमारे साथ, और जानिये कि कैसे आप घड़ी को कुछ उल्टा घुमाकर पा सकती हैं शानदार त्वचा एक बार फिर-

### जल्दी-जल्दी वजन न घटायें

माना कि आप ओवरवेट हैं, और आप वजन कम करने की जरूरत भी है। लेकिन, इसका एक तरीका होता है। जब आप बहुत ही कम वक्त में अपना वजन कम कर लेती हैं, तो आपकी त्वचा की मांसपेशियों में प्राकृतिक रूप से मौजूद लोच की क्षति के साथ तालमेल बैठाने का वक्त ही नहीं मिलता। बेशक, आप बहुत जल्द स्लिम होना चाहती हो, लेकिन ऐसा करके आप अपना फायदा कम और शायद नुकसान ज्यादा कर रही हैं। सप्ताह भर में एक से दो किलो वजन कम करना ही सही रहता है, और आपको इसे ही अपना लक्ष्य बनाकर चलना चाहिये। अगर आप ऐसा कर पाने में कामयाब रहती हैं, तो आप एक साथ, वजन कम करना और मांसपेशियों का निर्माण दोनों कर पायेंगी।

### विटामिन से भरपूर आहार लें

अपना लक्ष्य हासिल करने के लिए जरूरी है कि आप सही आहार लें। अपने आहार में आप ऐसे खाद्य पदार्थों को शामिल करें जिनमें विटामिन भरपूर मात्रा में हो। ढेर सारे ताजा फल, सब्जियां, नट्स, साबुत अनाज और एनिमल प्रोटीन और वनस्पति तेल का उपयोग करें। ये सब उत्पाद विटामिन सी, ई, ए, बी कॉम्प्लेक्स और विटामिन 'के' से भरपूर होते हैं। इनमें तीन जरूरी खनिज लवण (मिनरल) तांबा, सेलेनियम और जिंक भी होता है। इसके साथ ही इनमें महत्वपूर्ण फैटी एसिड भी होता है, जो त्वचा को युवा बनाये रखने में मदद करता है। इन सब खाद्य पदार्थों के अलावा ब्रोकोली, फूलगोभी, पालक, लहसुन, पत्तेदार साग, जैतून, वनस्पति तेल, अलसी, सूरजमुखी का तेल, सार्डिन, सामन मछली, दुबला मांस और अंडे आदि का सेवन भी आपके लिए फायदेमंद होगा।

### कसरत करें और फिट रहें

कसरत आपके तन-बदन को तंदुरुस्त रखती है। इसमें आपकी मांसपेशियों को ताकत के साथ कसाव भी मिलता है। अगर आप हल्का भार उठाकर कसरत करते हैं, तो इससे मांसपेशियों का निर्माण तो होता ही है, साथ ही आपकी काफी अतिरिक्त कैलोरी भी खर्च करते हैं। एक बात का खयाल रखें कि तेजी से ज्यादा वजन कम करने के चक्कर में भारी वजन उठाकर कसरत न करने लग जाएं। साथ ही स्टेशनरी बाइकिंग, ट्रेडमिल पर दौड़ना और जॉगिंग ऐसी

एंड्यूरेंस एक्सरसाइज न करें। इससे आपके चेहरे की त्वचा पर झुर्रियां तेजी से पड़ती हैं।

### पूरे शरीर की कसरत करें

जब भी स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करें, तो पूरे शरीर की कसरत करें। अगर आप ऐसा नहीं करते हैं, तो आप शरीर के जरूरी हिस्सों की मांसपेशियों को ताकत नहीं मिलेगी। इससे वहां की त्वचा पर झुर्रियां और सेगिंग हो सकती है।

### ताजा फल और सब्जियां खायें

सब्जियां और फल हम सबको खाने चाहिये। लेकिन वे लोग जो उम्र के इस पड़ाव पर खड़े हों, उन्हें आम लोगों से दोगुनी मात्रा में इन चीजों का सेवन करना चाहिये। अगर आप इन सब चीजों का सेवन नहीं करेंगे तो आपकी त्वचा ढीली पड़ सकती है।

याद रखें कि आपकी तमाम कोशिशों के बावजूद वक्त के कुछ निशां जरूर नजर आयेंगे। यह कूदरती है। इस पर बहुत अधिक चिंतित होने की जरूरत नहीं। आपकी कोशिश यह होनी चाहिये कि उम्र के असर को कैसे कमतर रखा जाए।

### खूब पानी पिएं

आपकी त्वचा को पोषण के लिए पानी की बहुत जरूरत होती है। इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिसन के मुताबिक, महिलाओं को रोजाना लगभग 2.7 लीटर और पुरुषों को लगभग 3.7 लीटर पानी पीना चाहिए। इससे आपकी सेहत तो ठीक रहेगी ही साथ ही आपकी त्वचा को पर्याप्त मात्रा में पोषण भी मिलेगा और आपकी त्वचा में कसाव बने रहने में मदद मिलेगी।

### सूर्य की किरणों से बचायें

लंबे समय तक सूर्य की किरणों के सीधे संपर्क में रहना आपकी त्वचा के लिए सही नहीं है। काफी लंबे समय तक सूर्य की किरणों के सीधे संपर्क में रहने से आपकी त्वचा जरूरी नमी खो देती है और फिर उसमें कसाव कम हो जाता है। इससे त्वचा के ढीले होने की आशंका भी बढ़ जाती है। इसके साथ ही सूर्य की पराबैंगनी किरणों में अधिक वक्त बिताना त्वचा के कैंसर की वजह भी बन सकता है। इससे बचने का तरीका यह है कि आप सूर्य की तेज किरणों से बचकर रहें या फिर धूप में बाहर निकलने से पहले अच्छी क्वालिटी का सनस्क्रीन लगाएं।

### मृत त्वचा को हटाना

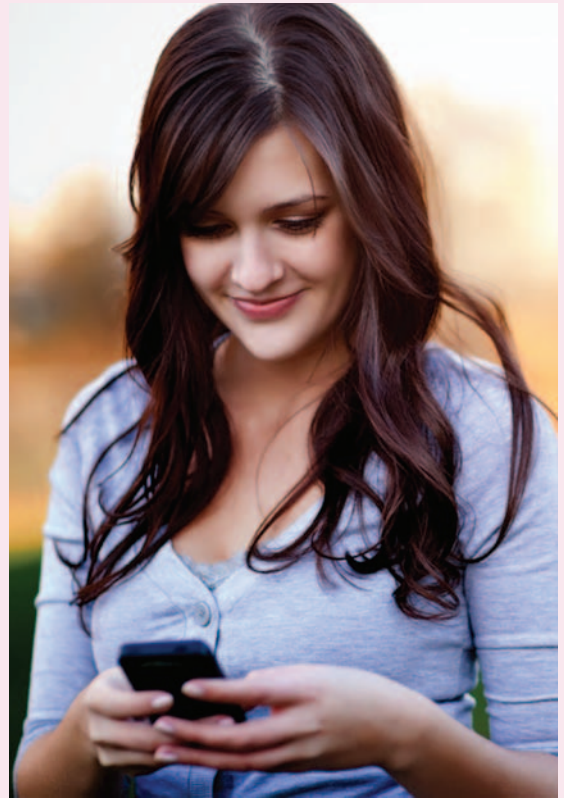
समय के साथ त्वचा की कोशिकायें मर जाती हैं। ये डेड स्किन सेल्स आपकी त्वचा की रंगत को कम करने का काम करती हैं। इससे त्वचा में रक्त-संचार सुचारू रूप से नहीं हो पाता। त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाकर आप अपनी रंगत निखार सकते हैं। इसके लिए आपको खास मेहनत करने की भी जरूरत नहीं। बस एक बॉडी ब्रश लीजिए और शॉवर करते समय अपनी त्वचा पर उस ब्रश को गोल-गोल रगड़िये।

## स्मार्टफोन और टैबलेट के ज्यादा इस्तेमाल करने से हो सकती है यह बीमारी

**वि** ज्ञान और तकनीक के इस युग में स्मार्टफोन का प्रयोग बहुत बढ़ गया है। घंटों मोबाइल और टैबलेट जैसे गैजेट्स पर सर्फिंग लोगों की आदत बनता जा रहा है। लेकिन क्या आपको पता है जरूरत से ज्यादा मोबाइल फोन का इस्तेमाल करने से 'टेक्स्ट क्लॉ' नामक रोग हो सकता है। टेक्स्ट क्लॉ रोग में पंजे, कलाई, हाथों और उंगलियों को परेशानी होती है।

न्यूयॉर्क के वेल कॉर्नेल मेडिकल सेंटर इस पर अध्ययन किया। स्मार्टफोन का ज्यादा इस्तेमाल करने से हाथ, मुट्ठी, उंगलियों, कलाई और बाजुओं को कई प्रकार की समस्याएं होना आम है। इसे टेक्स्ट क्लॉ की समस्या कह सकते हैं। इसमें हाथों की मांसपेशियों और हड्डियों में जकड़न, दर्द और सूजन जैसी दिक्कतें होती हैं। इन समस्याओं को हल्के में नही लेना चाहिए, इससे हाथों की मांसपेशियां और हड्डी कमजोर हो सकती हैं। स्मार्टफोन पर देर तक वेब ब्राउजिंग, टेक्सटिंग, चैटिंग आदि हाथों लिए नुकसानदेह हैं।

अगर आप भी देर तक स्मार्टफोन का इस्तेमाल कर रहे हैं तो इसके कारण आपको हाथों में दर्द, सूजन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में स्मार्टफोन का इस्तेमाल कम करना ही आपके लिए बेहतर विकल्प होगा।



## ल्यूकोडर्मा कैसे छुपाएं इन दागों को

**स** फेद दाग सुंदरता पर लगे वो अभिशाप हैं, जो व्यक्ति को शारीरिक कष्ट न देकर मानसिक पीड़ा देते हैं और जिनके कारण वह अपने मन में हीन भावना बिठा लेता है। कैसे छुपाएं इन सफेद दागों को, आइये जानते हैं-

ल्यूकोडर्मा का कारण त्वचा में मिलेनिन नामक पिगमेंट की कमी है। ये पिगमेंट त्वचा को रंगने का कार्य करते हैं। ये जहां कम हो जाते हैं, वहां की त्वचा सफेद नजर आने लगती है।

मेडिकल साइंस में ल्यूकोडर्मा का इलाज संभव है, परंतु वक्त लग जाता है और जरूरी भी नहीं कि ये पूरी तरह से ठीक हो जाए। ऐसे में आप इलाज के दौरान टेम्पेरी डर्मा कलर्स का यूज करके इन दागों को कुछ समय के लिए छुपा सकते हैं।

यदि इलाज के बाद कुछ दाग रह गए हैं तो उन्हें



छुपाने के लिए परमानेंट कलरिंग तकनीक अपना सकते हैं। इसमें सबसे पहले किसी एक सफेद पैच को चुनकर उस पर टेस्ट किया जाता है। यदि त्वचा उस रंग को ग्रहण कर लेती है तो 2-3 महीने के बाद स्किन से मैच करते कलर को त्वचा की डर्मिस लेयर तक पहुंचाया जाता है, जिससे दाग छुप जाते हैं। परमानेंट कलरिंग का असर 2 से 15 साल तक बना रह सकता है। इसमें इस्तेमाल किए जाने वाले कलर्स बाहरी देशों से आयात किए जाते हैं और ये फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन डिपार्टमेंट द्वारा अप्रूव्ड होते हैं। परमानेंट कलरिंग किसी एक्सपर्ट से ही करवाएं। हाईजीन का खास ख्याल रखें, जैसे नीडल व कलर्स को किसी एक व्यक्ति पर इस्तेमाल के बाद दूसरे पर न किया जाए। नीडल का इस्तेमाल स्ट्रिलाइज्ड करने के बाद ही किया जाए।



### डॉ. प्रसाद आर. पाटगोंवकर

M.B.B.S., M.S. (Ortho) DNB (Ortho)  
MNAMS, FISS, FIPM, FIASS (Germany)

Fellowships : Neuro - Spinal Surgery, Lilavati Hospital, Mumbai.  
Spinal Deformity Reconstruction.  
SRH Klinikum, Germany.  
Interventional Pain Management, Kolkata.  
Endoscopic Spine Surgery, Pune.

विशेषताएं :- स्लिप डिस्क, कमर दर्द एवं सायटिका, इंटरवेंशनल पेन मेनेजमेंट (रीढ़ में इंजेक्शन), माइक्रो डिस्कोक्टोमी, एंडोस्कोपिक स्पाइन सर्जरी (दूरबीन पद्धति द्वारा ऑपरेशन), स्क्रू एवं रॉड फिक्सेशन, कुबड़ के ऑपरेशन, सरवाईकल स्पाइनल सर्जरी

पूर्व समय लेकर परामर्श लें।

इन्दौर स्पाइन सेंटर

ग्लोबल एसाएन.जी. हॉस्पिटल, इन्दौर  
16/1, साऊथ तुकोगंज, इन्दौर फोन : 0731-4219191

**Mob. 8889844448**

Email : spineprasad@gmail.com,  
www.indorespinecentre.com





**Digital India**  
Power To Empower

# डिजिटल इंडिया डिजिटल मध्यप्रदेश

## मध्यप्रदेश में डिजिटल इंडिया की पहल

### सहूलियतें आपके लिए :

- डिजिटल लॉकर
- एम.पी. मोबाइल एप के जरिये 120 सेवाएँ
- सरकारी काम-काज में तेजी के लिये एम.पी. ई-मेल सेवा
- 400 से अधिक वर्चुअल ब्लास रूम की सुविधा
- 60 लाख, 40 हजार से ज्यादा डिजिटल जाति प्रमाण-पत्र जारी
- लोक सेवा गारंटी अधिनियम में 22 विभाग की 135 सेवाएँ
- एस.एम.एस. गेटवे के जरिये 9 करोड़ से अधिक एस.एम.एस.
- जी.आई.एस. लैब स्थापित।

### और अब नई पहल

- कम्प्यूटर दक्षता प्रमाणिकरण परीक्षा (CPCT) की शुरुआत
- ई-शक्ति अभियान के द्वितीय चरण की शुरुआत
- लगभग 1 करोड़ महिलाओं को मिलेगा लाभ
- ई-दक्ष
- ई-ऑफिस
- एक क्लिक पर संपत्ति का पंजीयन
- ई-ऑक्शन से रेत की नीलामी।

**श्री शिवराज सिंह चौहान**  
मुख्यमंत्री



**डेंगू** गू बुखार एक बहुत संक्रामक रोग है। इसे हड्डी तोड़ रोग के नाम से भी जाना जाता है। ये मच्छरों के काटने के कारण होता है। उष्णकटिबंधीय और उप उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में यह बड़ी तेजी से फैलता है।

कुछ डेंगू मामलों में ये रोग जीवन-ग्राही रक्तसावी बुखार में बदल जाता है जिसके परिणामस्वरूप रक्ततन्त्राव ब्लड प्लेटलेट्स में निम्न स्तर और रक्त प्लाज्मा में रिसाव।

मलेरिया की तरह डेंगू बुखार भी मच्छरों के काटने से फैलता है।

डेंगू बुखार के लक्षण इस बात पर निर्भर करेंगे कि डेंगू बुखार किस प्रकार है।

डेंगू बुखार तीन प्रकार के होते हैं

1. क्लासिकल (साधारण) डेंगू बुखार
2. डेंगू हेमरेजिक बुखार (डीएचएफ)
3. डेंगू शॉक सिंड्रोम (डीएसएस)

क्लासिकल (साधारण) यह एक स्वयं ठीक होने वाली बीमारी है तथा इससे मृत्यु नहीं होती है लेकिन यदि (डीएचएफ) तथा (डीएसएस) का तुरंत उपचार शुरू नहीं किया जाता है तो वे जानलेवा सिद्ध हो सकते हैं। इसलिए यह पहचानना

अत्यंत महत्वपूर्ण है कि बीमारी का स्तर का क्या है।

डेंगू की शुरुआत 1 से 5 दिनों तक तेज बुखार व ठंड के साथ होती है।

अन्य लक्षण जैसे सिरदर्द, कमर व जोड़ों में दर्द, थकावट व कमजोरी, हल्की खाँसी व गले में खराश, उल्टी व शरीर पर लाल-लाल दाने भी दिखाई देते हैं।

शरीर पर दाने इस बुखार में दो बार भी दिखाई दे सकते हैं। पहली बार शुरू के दो-तीन दिनों में और दूसरी बार छठे या सातवें दिन। इस बुखार का मरीज करीब 15 दिनों में पूरी तरह ठीक होता है।

यह बुखार बच्चों व बड़ी आयु के लोगों में ज्यादा खतरनाक होता है।

डेंगू हेमरेजिक बुखार में उपरोक्त लक्षणों के अलावा प्लेटलेट्स की कमी से शरीर में कहीं से भी खून बहना शुरू हो सकता है, जैसे नाक से, दाँतों व मसूड़ों से, खून की उल्टी व मल में खून आना आदि। इसके साथ मरीज के हाथ-पाँव ठंडे हो सकते हैं व मरीज अंततः शॉक में चला जाता है या उपचार के अभाव में उसकी मृत्यु हो सकती है। मरीज को पूर्णतः आराम करना चाहिए।

# स्वाइन फ्लू

स्वाइन फ्लू को स्वाइन इन्फ्लूएंजा अथवा महामारी इन्फ्लूएंजा (पैंडेमिक इन्फ्लूएंजा) सांस की उच्च संक्रामक बीमारी के रूप में जाना जाता है। यह बीमारी वायरस के कारण होती है, जिसे एच1एन1 वायरस (जिसकी पहचान वर्ष 2009 में की गई थी) कहा जाता है। यह वायरस सूअरों की श्वासनली (श्वासन तंत्र) को संक्रमित करता है तथा बाद में यह वायरस मनुष्य में संचारित हो जाता है। इसके परिणामस्वरूप नाक बहना, खाँसी, भूख में कमी और व्यवहार में बेचैन होती है।



## डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव

M.S., DNB, FIAGES

बेरियाट्रिक एवं लैप्रोस्कोपिक सर्जन, विशेषज्ञ - टोटल हॉस्पिटल, इन्दौर

दूरबीन पद्धति द्वारा मोटापे की सर्जरी

समय: दोपहर 1 से 3 बजे तक | स्थान: टोटल हॉस्पिटल, स्क्रीम नं. 54, विजय नगर, इन्दौर




Before 105 kg After 70 kg

**SUBHASH CHANDRA KHARE**

**निम्न रोगों का समाधान**

- मोटापे से हुई डायबिटीज
- बाँझपन
- हृदय रोग
- गठिया रोग
- उच्च रक्तचाप
- पी.सी.ओ.डी.
- लिवर में सूजन
- मानसिक तनाव
- थायरॉइड समस्या
- स्लीप एपनिया



क्या आप ऐसे दिखते हैं ?

**OBESITY CURE FOR SURE**



Before 110 kg After 70 kg

**KUSUM JAIN (Changed Name)**

मोबा. : 98260-56237

drapoov@rediffmail.com

www.obesitysurgeryindore.com

क्लीनिक : 11-सी. प्रिन्स प्लाजा (सपना-संगीता) (आयनॉक्स) के पास, इंदौर (समय : शाम 6 से 9 बजे तक)





**इ**न्फ्लूएंजा वायरस की तुलना में स्वाइन फ्लू एक नए तरह का वायरस (फ्लू) था जो कि वर्ष 2009-2010 के दौरान फ्लू महामारी (पैन्डेमिक इन्फ्लूएंजा) के लिए उत्तरदायी था। स्वाइन फ्लू वायरस परिवर्तित हो सकता है इसलिए यह मनुष्यों के बीच आसानी से संचारित होता है।

आधिकारिक तौर विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने 10 अगस्त 2010 में स्वाइन फ्लू के महामारी न रहने की घोषणा की। हालाँकि, इसका मतलब यह नहीं है कि स्वाइन फ्लू पूरी तरह से समाप्त हो गया है। स्वाइन फ्लू इन्फ्लूएंजा महामारी एच 1 एन 1 वायरस के कारण होता है तथा इसका प्रसारण मौसम के अनुसार दुनिया भर में जारी रह सकता है।

स्वाइन फ्लू के लक्षण भी सामान्य एन्फ्लूएंजा के लक्षणों की तरह ही होते हैं।

बुखार, तेज ठंड लगना, गला खराब हो जाना, मांसपेशियों में दर्द होना, तेज सिरदर्द होना, खाँसी आना, कमजोरी महसूस करना आदि लक्षण इस बीमारी के दौरान उभरते हैं।

**शुरुआती लक्षण-** लगातार नाक बहना, मांसपेशियों में दर्द या अकड़न महसूस होना, सिर में तेज दर्द, लगातार खाँसी आना, उनींदा रहना,

थकान महसूस होना, बुखार होना और दवा खाने के बाद भी बुखार का लगातार बढ़ना आदि।

### आम लक्षण

जुकाम, खाँसी, नाक बंद होना, सिर में दर्द, थकावट महसूस होना, गले में खराश, शरीर में दर्द, ठंड लगना, जी मिचलाना, उल्टी होना और दस्त भी हो सकती है। कुछ लोगों में श्वास लेने में तकलीफ भी हो सकती है।

स्वाइन फ्लू के ज्यादातर मरीजों में थकावट के लक्षण पाए जाते हैं। स्वाइन फ्लू के प्राथमिक लक्षण दिखने में एक से चार दिन लग सकते हैं।

किसी भी व्यक्ति को सर्दी-खाँसी है और उसके साथ उसे सांस लेने में भी तकलीफ हो रही है या 101 डिग्री से ज्यादा का बुखार है तो इसे बिलकुल नजरंदाज नहीं करना चाहिए। क्योंकि ये लक्षण स्वाइन फ्लू के हो सकते हैं। अतिरिक्त सावधानी रखना बेहद जरूरी है।

### सावधानियाँ

सामान्य एन्फ्लूएंजा के दौरान रखी जाने वाली सभी सावधानियाँ इस वायरस के संक्रमण के दौरान भी रखी जानी चाहिए। बार-बार अपने हाथों को साबुन या ऐसे सॉल्यूशन से धोना जरूरी होता

है जो वायरस का खात्मा कर देते हैं। नाक और मुँह को हमेशा माँस्क पहन कर ढँकना जरूरी होता है। इसके अलावा जब जरूरत हो तभी आम जगहों पर जाना चाहिए ताकि संक्रमण ना फैल सके।

किसी भी एन्फ्लूएंजा के वायरस का मानवों में संक्रमण श्वास प्रणाली के माध्यम से होता है। इस वायरस से संक्रमित व्यक्ति का खाँसना और छींकना या ऐसे उपकरणों का स्पर्श करना जो दूसरों के संपर्क में भी आता है, उन्हें भी संक्रमित कर सकता है।

जो संक्रमित नहीं वे भी दरवाजा के हैंडल, टेलीफोन के रिसीवर या टॉयलेट के नल के स्पर्श के बाद स्वयं की नाक पर हाथ लगाने भर से संक्रमित हो सकते हैं।

स्वाइन फ्लू से बचने के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है साफ-सफाई रखना। छींकते या खाँसते वक्त रुमाल या टिश्यू पेपर का इस्तेमाल करना और प्रयोग किए गए टिश्यू पेपर को खुले में न फेंका जाए।

स्वाइन फ्लू के बचाव के लिए लोगों को मास्क लगाने की सलाह दी जा रही है लेकिन बाजार में उपलब्ध कुछ प्रकार के मास्क की इस वायरस को रोकने में सक्षम हैं।

## डॉ. सुषिता मुखर्जी

एम.बी.बी.एस., डी.जी.ओ., एम.डी., डी.एन.बी., एफ.आई.सी.ओ.जी.



(गोल्ड मेडलिस्ट - कलकत्ता युनिवर्सिटी)  
लेप्रोस्कोपी सर्जन एवं जटिल प्रसूति  
संतान विहिन्ता, स्त्री रोग विशेषज्ञ  
जटिल गर्भावस्था

## GENESIS

विशेषताएं



- लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठनों का ऑपरेशन
- संतान विहिन्ता
- आईवीएफ टेस्ट ट्यूब बेबी
- बिना टाकों का बच्चेदानी का ऑपरेशन
- आईयूआई
- जटिल गर्भावस्था
- हिस्टेरोस्कोपी
- पेनलेस लेबर



Clinic : Shop No. 310, 3rd Floor, The Mark Building, Near Saket Chouraha, Indore  
Mob.: 9203912300, 9826013944 Time: Morning 12.00 to 2.30 pm.  
Website: www.ivflaparoscopyindore.com, e-mail: sushm20032003@yahoo.com

# ज्यादा झपकी लेने से हो सकता है डायबिटीज का खतरा

दिन में थोड़ी देर की झपकी स्वास्थ्य के लिए अच्छी हो सकती है, लेकिन दिन में अत्यधिक ऊंघने या एक घंटे से अधिक समय तक झपकी लेने से डायबिटीज (मधुमेह) होने का खतरा बढ़ जाता है। एक नए अध्ययन से यह जानकारी मिली है।

शोधकर्ताओं ने पिछले साल नवंबर तक प्रकाशित कई अध्ययनों का विश्लेषण करने के बाद पाया कि दिन के समय ऊंघने व झपकी लेने और मधुमेह के खतरे के बीच रिश्ता है।

उन्होंने कहा कि दिन के समय अत्यधिक ऊंघने या देर तक झपकी लेने से टाइप2 डायबिटीज के होने की आशंका बढ़ जाती है। हालांकि थोड़ी देर के लिए ली गई झपकी से यह खतरा नहीं होता। शोधकर्ताओं ने 600 से अधिक अध्ययनों पर गौर किया गया, जिनमें 2.61 लाख से अधिक लोगों को शामिल किया गया था। इनमें एशियाई और पश्चिमी देशों, दोनों के नागरिक शामिल थे।

विश्लेषण से पता चला कि दिन में अत्यधिक ऊंघने वाले व्यक्ति में ऐसा नहीं करने वाले लोगों के मुकाबले डायबिटीज का खतरा 56 फीसदी बढ़ जाता है। जबकि दिन में 60 मिनट या इससे अधिक देर तक झपकी लेने से खामोश हत्यारा मानी



जाने वाली इस बीमारी के होने की संभावना में 46 फीसदी की बढ़ोतरी होती है। इन निष्कर्षों के विपरीत शोधकर्ताओं ने पाया कि एक दिन में 60 मिनट या इससे कम समय के लिए झपकी लेने से ऐसा कोई खतरा नहीं होता।

विश्लेषण से साफ हुआ कि रोजाना लगभग 40 मिनट की झपकी लेने का कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता,

जबकि इस सीमा को पार करने के बाद डायबिटीज के खतरे में तेजी से वृद्धि होती है। दिन में ऊंघने या झपकी लेने की वजह रात में नींद की गड़बड़ी हो सकती है। कई लोगों को रात में अस्थायी तौर पर सांस रुकने की समस्या होती है।

## चेतावनी

- रोजाना एक घंटे से कम देर तक झपकी का नहीं पड़ता दुष्प्रभाव
- इससे ज्यादा देर तक सोने से तेज बढ़ती है डायबिटीज की आशंका
- 30 मिनट सोने से लाभ पूर्व के कई अध्ययनों में 30 मिनट से कम समय तक झपकी लेने के लाभकारी प्रभावों के सबूत मिले हैं। शोधकर्ताओं ने पाया है कि थोड़ी देर की झपकी सजगता और काम करने की क्षमता को बढ़ा देती है। हालांकि वर्तमान विश्लेषण से इस बात का पता नहीं चल सका है कि थोड़ी देर की झपकी से डायबिटीज के खतरे में कमी आती है या नहीं। इस विश्लेषण के नतीजे यूरोपियन एसोसिएशन फॉर द स्टडी ऑफ डायबिटीज की सालाना बैठक में स्टॉकहोम में प्रस्तुत किए गए हैं।



## डॉ. हेमलता सोधिया (जैन)

MBBS, DGO, FCPS, DNB, (Obstetrics & Gynecology), MNAMS

विशेषज्ञ - प्रसूति एवं स्त्री रोग, परिवार नियोजन, बांझपन एवं लेप्रोस्कोपी



### उपलब्ध सुविधाएँ

- दर्द रहित प्रसूति (Painless Labour)
- जटिल गर्भावस्था (High Risk Pregnancy)
- निःसंतानता (Infertility Specialist)
- दूरबीन पद्धति से बच्चेदानी या गठान का ऑपरेशन
- परिवार नियोजन परामर्श

समय : शाम 6 से 9 बजे

रिया क्लिनिक : 77, तिलक नगर ऑटो स्टेण्ड,  
नियर J.M.B. Sweets, लक्ष्मी मेडिकल स्टोर, इन्दौर

Consultant : Obstetrics Gynecology  
Family Planning Laparoscopy & Infertility  
Ex-Assistant Professor Rajawadi Hospital, Mumbai

Mob. 81090-86640 Email: dr\_hems21@yahoo.co.in





# समग्र विकास का आधार 'सांसद आदर्श ग्राम योजना'

श्री नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री

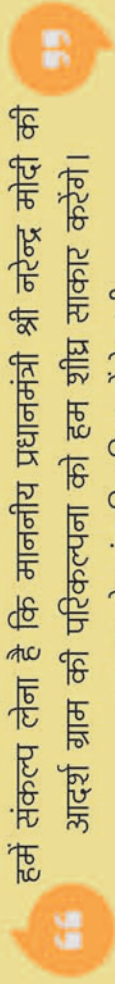


हमें संकल्प लेना है कि माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी की आदर्श ग्राम की परिकल्पना को हम शीघ्र साकार करेंगे।

जब हमारे गांव विकसित होंगे तभी हमारा देश सही मायनों में विकसित हो सकेगा।

**शिवराज सिंह चौहान**

मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश



स्थानीय संसाधनों पर आधारित समग्र विकास, पर्यावरण से समन्वय, महिला-पुरुष समानता बढ़ाने और अंत्योदय तथा एकाल्म मानववाद के आधार पर सर्वोत्तम विकास को प्राथमिकता देना सांसद आदर्श ग्राम योजना का उद्देश्य है।

**योजना के प्रमुख पक्ष हैं - अधोसंरचना विकास -**

बारहमासी पहुंच मार्ग निर्माण, आंतरिक सीमेंट कांक्रीट सड़क निर्माण, हर घर में शौचालय निर्माण, हर घर को पेयजल, पंचायत भवन, आंगनवाड़ी भवन निर्माण, शिक्षा, बिजली की उपलब्धता आदि।

**हितग्राहियों को सुविधाएं -**

समग्र पोर्टल, समग्र पहचान पत्र, डेबिट कार्ड, प्रधानमंत्री जन-धन योजना, मुख्यमंत्री कन्यादान योजना, मुख्यमंत्री मजदूर सुरक्षा योजना, पेंशन योजना, जनश्री बीमा योजना- आदि योजनाओं के लाभ हितग्राहियों तक पहुंचाना।

**ग्रामीण आय स्रोत में वृद्धि -**

भूमि की उत्पादकता बढ़ाना, कृषि-पशुपालन में कौशल विकास, आवश्यकतानुसार रोजगार, पलायन पर रोक, राष्ट्रीय आजीविका मिशन, गरीबी उन्मूलन कार्यक्रम से रोजगार। स्व-सहायता समूहों का गठन।

**संसाधन उपयोग और स्वच्छता -**

सुविधाओं का लाभ, स्थानीय समूहों की भागीदारी, ग्रामीण जनप्रतिनिधियों को प्रशिक्षण, मध्याह्न भोजन, समग्र स्वच्छता, महिला शक्तिकरण, सामाजिक कुटीरियों की रोकथाम, लाइली लक्ष्मी योजना, मुख्यमंत्री कन्यादान-निकाह योजना के लाभ, सामाजिक परिवेश में सकारात्मक बदलाव लाना।



विकास की नई ऊंचाईयों पर  
**मध्यप्रदेश**



# Subscription Details

भारत में कहीं भी रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु सादर संपर्क कर सकते हैं। विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप ई-मेल द्वारा भेजी जा सकती है। कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

[drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

Visit us : [www.sehatsurat.com](http://www.sehatsurat.com) [www.facebook.com/sehatevamsurat](http://www.facebook.com/sehatevamsurat)

for 1 Year Rs. **200/-**  
and you have saved Rs. **40/-**

for 3 Year Rs. **600/-**  
and you have saved Rs. **120/-**

for 5 Year Rs. **900/-**  
and you have saved Rs. **300/-**



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर  
8458946261

प्रमोद निरगुड़े  
9165700244

## पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

अब आप पा सकते हैं अत्यंत कम शुल्क पर आपके स्वास्थ्य एवं सूरत को बनाए रखने की सम्पूर्ण सामग्री !

### सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं. .... पिता/पति .....

मो. नं. ....

पूरा पता .....

पिनकोड ..... ई-मेल .....

राष्ट्रीय स्तर की मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत का एक वर्ष  तीन वर्ष  पांच वर्ष  हेतु सदस्य बनना चाहता/चाहती हूँ, जिसके लिए निर्धारित एक वर्ष के लिए शुल्क 200 रुपए, तीन वर्ष के लिए 600 रुपए पांच वर्ष के लिए 900 रुपए नकद/चेक/ड्राफ्ट द्वारा निम्न पते पर भेज रहा/रही हूँ।

दिनांक .....

वैधता दिनांक .....

राशि ..... रसीद नं. ....

द्वारा .....

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका  
**सेहत एवं सूरत**

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

email : [sehatsuratindore@gmail.com](mailto:sehatsuratindore@gmail.com), [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

अपनी सुविधा हेतु आप  
सदस्यता शुल्क बैंक अंक बंदोबस्त के  
फॉर्मेट नं. 33220200000170  
में भी जमा करवा सकते हैं।

कृपया चेक एवं डीडी 'सेहत एवं सूरत' के नाम से ही बनाएं।

विज्ञापन हेतु संपर्क करें- एम.के. तिवारी 9827652384, 98270 30081 email : [mk.tiwari075@gmail.com](mailto:mk.tiwari075@gmail.com)

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: [accren2@yahoo.com](mailto:accren2@yahoo.com)



# स्पाइन्ल विकृति हेतु एक प्रयास

**इ**न्दौर स्पाइन्ल वेलफेयर सोसायटी एक स्वैच्छिक संगठन के रूप में स्पाइन्ल बीमारियों, विकृतियों से ग्रसित व्यक्तियों के लिए विशेषज्ञों की मदद से परामर्श, निदान एवं उपचार उपलब्ध करवाने का एक संदर्भ केन्द्र है। सोसायटी इन्दौर स्पाइन्ल सेन्टर के माध्यम से समाज के आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के लिए विशिष्ट सेवाएं देने का प्रयास कर रही है। सोसायटी इन्दौर स्पाइन्ल सेन्टर के माध्यम से स्पाइन्ल केयर की दिशा में निम्न प्रकार से प्रयासरत हैं।



## शैक्षिक प्रयास

- जन-जन को स्पाइन्ल विसंगतियों के कारणों एवं उससे कैसे बचा जा सकता है कि जानकारी प्रदान करना।
- स्पाइन्ल विकृतियों के संबंध में जनमानस में चेतना जगाना।
- स्पाइन्ल शल्य क्रिया हेतु एक श्रेष्ठतम प्रतिष्ठान का निर्माण करना जो सीखने-सिखाने के साथ अनुसंधान की दिशा में प्रयत्नशील हो।

## चिकित्सकीय प्रयास

- आधुनिक तकनीकी युक्त पैथोलॉजी, स्पाइन्ल केयर एवं स्पाइन्ल विकृतियों के करेक्शन (सुधार) हेतु विशिष्ट पद्धतिपूर्ण प्रबंध करना।
- सामान्यजन के पहुंच चिकित्सकीय प्रबन्ध को करने का प्रयास करना।
- निष्णात विशेषज्ञों के परामर्श को उपलब्ध करवाना।

## पुनर्वास हेतु प्रयास

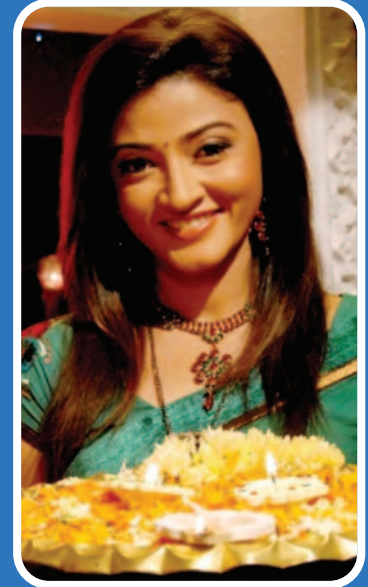
- स्पाइन्ल शल्यक्रिया उपरान्त मरीज की देखभाल एवं उसकी भावी जीवन पद्धति मरीज के स्वास्थ्य हेतु एक महत्वपूर्ण विचारणीय बिन्दू है। जिसके प्रति संस्था पूर्ण रूपेण गंभीर है।



**रमेश कुमार पाटगांवकर**  
अध्यक्ष  
आई.एस.डब्ल्यू.एस  
मोबा. 8889844446

नवंबर

दीपावली  
और स्वास्थ्य  
विशेषांक



संकेत एवं सुरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

पत्रिका नहीं संपूर्ण  
अभियान, जो रखेगी पूरे  
परिवार का ध्यान...

**Dr. Vandana Bansal M.S (Surgery) FAIS, FIAGES**

**Consulting General Surgeon for Women Breast Clinician**

Breast Disease, Pile & Fissure, Fistula, Varicose Veins (from Laser),

Laparoscopic Surgeon for Hernia Abdominal Surgeries,

Facility for total body composition Analysis Available for Malnourished &

Obese person with Reference to Special Consultation

107, Sapphire House sapna Sangeeta Road, Indore Ph: ( 0731-2462696) Mob. 98272-67696  
Website: www.breastclinicindore.in, Email: Drvandana Bansal2002@yahoo.co.in

# दशानन रावण की कुछ खास बातें

## नाभि में जीवन

ऐसी मान्यता है कि रावण ने अमृतत्व प्राप्ति के उद्देश्य से भगवान ब्रह्मा की घोर तपस्या कर वरदान माँगा, लेकिन ब्रह्मा ने उसके इस वरदान को न मानते हुए कहा कि तुम्हारा जीवन नाभि में स्थित रहेगा। रावण की अजर-अमर रहने की इच्छा रह ही गई।

यही कारण था कि जब भगवान राम से रावण का युद्ध चल रहा था तो रावण और उसकी सेना राम पर भारी पड़ने लगे थे। ऐसे में विभीषण ने राम को यह राज बताया कि रावण का जीवन उसकी नाभि में है। नाभि में ही अमृत है। तब राम ने रावण की नाभि में तीर मारा और रावण मारा गया।

## रावण का परिवार

रावण ब्राह्मण पिता और राक्षस माता का पुत्र था। वाल्मीकि रामायण के अनुसार रावण पुलस्त्य मुनि का पोता था अर्थात् उनके पुत्र विश्वश्रवा का पुत्र था। विश्वश्रवा की वरवर्णिनी और कैकसी नामक दो पत्नियाँ थी। वरवर्णिनी के कुबेर को जन्म देने पर सौतिया डह वश कैकसी ने अशुभ समय में गर्भ धारण किया। इसी कारण से उसके गर्भ से रावण तथा कुम्भकर्ण जैसे क्रूर स्वभाव वाले भयंकर राक्षस उत्पन्न हुए।

ऋषि विश्वश्रवा ने ऋषि भारद्वाज की पुत्री से विवाह किया था जिनसे कुबेर का जन्म हुआ। विश्वश्रवा की दूसरी पत्नी कैकसी से रावण, कुम्भकर्ण, विभीषण और सूर्पणखा पैदा हुई थी। लक्ष्मण ने सूर्पणखा की नाक काट दी थी।

## रावण का विवाह

कुबेर को बेदखल कर रावण के लंका में जम जाने के बाद उसने अपनी बहन शूर्पणखा का विवाह कालका के पुत्र दानवराज विद्युविह्वल के साथ कर दिया। उसने स्वयं दिति के पुत्र मय की कन्या मन्दोदरी से विवाह किया, जो हेमा नामक अप्सरा के गर्भ से उत्पन्न हुई थी। माना जाता है कि मन्दोदरी राजस्थान के जोधपुर के निकट मन्डोर की थी।

विरोचनकुमार बलि की पुत्री वज्रज्वला से



कुम्भकर्ण का और गन्धर्वराज महात्मा शैलूष की कन्या सरमा से विभीषण का विवाह हुआ। कुछ समय पश्चात् मन्दोदरी ने मेघनाद को जन्म दिया, जो इन्द्र को परास्त कर संसार में इन्द्रजीत के नाम से प्रसिद्ध हुआ।

## मन्दोदरी से रावण को पुत्र मिले

इन्द्रजीत, मेघनाद, महोदर, प्रहस्त, विरुपाक्ष भीकम वीर। ऐसा माना जाता है कि राम-रावण के युद्ध एक मात्र विभीषण को छोड़कर उसके पूरे कुल का नाश हो गया था।

## रावण का राज्य विस्तार

रावण ने सुंबा और बालीद्वीप को जीतकर अपने शासन का विस्तार करते हुए अंगद्वीप, मलयद्वीप, वराहद्वीप, शंखद्वीप, कुशद्वीप, यवद्वीप और

आंध्रालय पर विजय प्राप्त की थी। इसके बाद रावण ने लंका को अपना लक्ष्य बनाया। लंका पर कुबेर का राज्य था।

आज के युग अनुसार रावण का राज्य विस्तार, इंडोनेशिया, मलेशिया, बर्मा, दक्षिण भारत के कुछ राज्य और श्रीलंका पर रावण का राज था।

दरअसल माली, सुमाली और माल्यवान नामक तीन दैत्यों द्वारा त्रिकुट सुबेल पर्वत पर बसाई लंकापुरी को देवों और यक्षों ने जीतकर कुबेर को लंकापति बना दिया था। रावण की माता कैकसी सुमाली की पुत्री थी। अपने नाना के उकसाने पर रावण ने अपनी सौतेली माता इलविल्ला के पुत्र कुबेर से युद्ध की ठानी, परंतु पिता ने लंका रावण को दिलवा दी तथा कुबेर को कैलाश पर्वत के आसपास के त्रिविष्टप (तिब्बत) क्षेत्र में रहने के लिए कह दिया।

## ANNAPURNA DENTAL CLINIC

**Dr. (Mrs.) Anubhuti Tiwari**  
Ex. Assistant Professor  
Arvindo Dental College, Indore  
College of Dental Science, Indore  
Mob. : 81098-35558



**Dr. Roopam Tiwari**  
Ex. Assistant Professor  
Arvindo Dental College, Indore  
College of Dental Science, Indore  
Mob : 98260-37685

**Time : Morning 11 to 2 & Evening 6 to 9.30**

**Email : tanubhuti@yahoo.com**

### उपलब्ध सुविधाएँ :

- सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द को बचाने के लिए रूट कैनाल ट्रीटमेंट (RCT) Signle Sitting RCT की सुविधा।
- टेढ़े-मेढ़े दांतों का तार एवं ब्रेसिस द्वारा ट्रीटमेंट।
- बच्चों के लिये विशेष चाईल्ड तथा कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट।
- Digital X-ray (RVG) द्वारा कम्प्यूटर पर दांत का एक्स-रे।
- फिक्स सिरेमिक काउन और ब्रीज
- सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द
- जबड़े के फेक्चर का इलाज
- दांत एवं दाढ़ निकालना
- सर्जरी द्वारा अकल दाढ़ निकालना
- दांतों की सफाई एवं स्केलिंग व पॉलिशिंग
- मसूड़ों से खून एवं मवाद का इलाज

**Clinic Address** Annapurna Dental Clinic, 621, Usha Nagar Ext. Narendra Tiwari Marg, Indore



## गतिविधियां



सेहत एवं सूरत के संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी मध्यप्रदेश के राज्यपाल माननीय श्री रामनरेश यादव जी को सेहत एवं सूरत का योग पर प्रकाशित विशेषांक भेंट करते हुए।

प्रदेश सरकार द्वारा पहली बार प्रशिक्षण दिया जा रहा है शासकीय स्वशासी अष्टांग आयुर्वेदिक महाविद्यालय इन्दौर में व्याख्यान नव नियुक्त आयुष चिकित्सकों (होम्योपैथी) को होम्योपैथी चिकित्सा तथा होम्योपैथी अनुसंधान पर प्रशिक्षण पश्चात् प्रशिक्षणार्थी चिकित्सकों के साथ डॉ. ए.के. द्विवेदी



## सेहत एवं सूरत के संपादकीय मंडल द्वारा हार्दिक बधाई...

लंदन में आयोजित होने वाले इन्टरनेशनल होम्योपैथिक सेमिनार में इन्दौर शहर के प्रसिद्ध होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी को "पुरुषों में होने वाली प्रोस्टेट की बीमारी (एनलार्ज प्रोस्टेट तथा पेशाब में रुकावट आना इत्यादि) का होम्योपैथिक चिकित्सा द्वारा उपचार" विषय पर व्याख्यान देने हेतु आमंत्रित किया गया है। युनाइटेड किंगडम में स्थापित हेनिमेन कॉलेज ऑफ होम्योपैथी द्वारा दिनांक 24 अक्टूबर 2015 को अंतर्राष्ट्रीय होम्योपैथिक सेमिनार का आयोजन किया गया है। यह सेमिनार युनिवर्सिटी ऑफ वेस्ट लंदन के पेरागन हाउस में आयोजित किया जायेगा। जिसमें पूरे विश्व से पधारे होम्योपैथिक चिकित्सक एवं चिकित्सका शिक्षक भाग लेंगे जिन्हें डॉ. ए.के. द्विवेदी पुरुषों में होने वाली प्रोस्टेट की बीमारी (एनलार्ज प्रोस्टेट तथा पेशाब में रुकावट आना इत्यादि) विषय पर संबोधित करेंगे।







Not Just Health care,  
but Human care

# Pushp Clinic

## Welcome Back

It's orthopaedic surgeon after successful completion prestigious Ranawat Fellowship at Hospital for special Surgery New York U.S.A



**Dr. Sachin Chhabra**

(Joint Replacement & Orthopaedic Surgeon) DNB Ortho (Mumbai), D. Ortho,  
Ranawat Joint Replacement fellow HSS, New York, USA  
International Joint Replacement Fellow Seoul, South Korea.



डॉ. सचिन छाबड़ा के साथ में है  
भारत रत्न डॉ. चितरंजन एस. राणावत

### सुविधाएं :- जोड़ी से सम्बन्धित समस्या (कुल्हा, घुटना, कंधा)

1. जिस अर्थराइटिस का बिना ऑपरेशन इलाज सम्भव है उनका दवाईयों से उचित उपचार।
2. लिंगामेन्ट इंजरी का दूरबीन द्वारा उपचार।
3. आस्टियो अर्थराइटिस एवं Avascular Necrosis का जोड़ प्रत्यारोपण द्वारा उपचार।
4. जटिल फेक्चर का उचित उपचार।
5. ऑस्टियोपोरोसिस का उचित उपचार।



**Dr. Sheela Chhabra**

DNB Obg (Mumbai), DGO (Gold Medaist)  
Fellow Laparoscopic Surgeries, Mumbai.

### डॉ. शीला छाबड़ा स्त्री रोग विशेषज्ञ एवं लेप्रोस्कोपिक सर्जन

1. साधारण एवं जटिल गर्भवस्था।
2. संतान विहीनता (I.U.I)
3. बिना टांको का बच्चेदानी का ऑपरेशन।
4. लेप्रोस्कोपी (दूरबीन) द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों का ऑपरेशन।
5. पेन लेस लेबर।
6. स्त्रियों की सभी समस्याओं का निवारण।

Time : 11 am to 1 pm 6.30 pm to 8.30 pm Mob : 9977646587

101, Sukh Sagar Apartments, Opposite V Care Hospital, AG-242, Sch. No. 54, Vijaynagar  
Indore. Ph. : 0731-2557101 Mobile : 9009566839 email : sachinchhabra77@rediffmail.com





# सेक्स समस्या और समाधान

**ए**क तरफ जहां पति-पत्नी के संबंधों में सेक्स का बहुत महत्व होता है वहीं सेक्स समस्याओं को भी इनसे अलग रखकर नहीं देखा जा सकता। पुरुषों के समान महिलाओं की भी सेक्स इच्छा होती है। अधूरा और सही समय पर संभोग के पूरा न होने पर महिलाओं को शारीरिक और मानसिक परेशानी होती है। महिलाओं का सेक्स केवल संभोग तक सीमित नहीं होता, बल्कि स्पर्श, चुंबन आदि से भी उन्हें संतुष्टि मिलती है। आइए हम आपको बताते हैं कि कौन कौन सी सेक्स समस्याएं आती हैं और उनका समाधान क्या है।

## सेक्स में कमी

महिलाओं में सेक्स में कमी डिप्रेशन, थकान या तनाव की वजह हो सकती है। इसके अलावा और भी वजह हो सकती है जैसे पार्टनर जिस तरह छूता है, वह पसंद नहीं आना, पसीना से या उसके मुह से पान-तंबाकू वगैरह की बदबू आना आदि। कई महिलाओं को शरीर के कुछ खास हिस्सों पर हाथ लगाने से दर्द महसूस होता है या अच्छा नहीं लगता। इससे भी वे सेक्स से बचने लगती हैं।

## लुब्रिकेशन की कमी

महिलाओं के जनन अंग में लुब्रिकेशन (गीलापन) को उत्तेजना का पैमाना माना जाता है। कुछ महिलाओं को इसमें कमी की शिकायत होती है। ऐसे में सहवास काफी तकलीफदेह हो जाता है। लुब्रिकेशन में कमी तीन वजहों से हो सकती है। इन्फेक्शन, हार्मोंस में गड़बड़ी या फिर तरीके से फोर प्ले न होना।

## सहवास में दर्द

कुछ महिलाओं को सहवास के दौरान दर्द होता है। कई बार यह दर्द बहुत ज्यादा होता है और ऐसे में महिला सेक्स से बचने लगती है। साथी को इस दर्द का अहसास नहीं होता। उसे लगता है कि साथी महिला उसे सहयोग नहीं दे रही।

## ऑर्गेज्म न होना या देर से होना

महिलाओं में यह शिकायत आम होती है कि उनका पार्टनर उन्हें संतुष्ट किए बिना ही छोड़ देता है। कुछ को ऑर्गेज्म नहीं होता और कुछ को होता है, पर महसूस नहीं होता। कुछ महिलाओं को लुब्रिकेशन

के दौरान ही जल्दी ऑर्गेज्म हो जाता है। कुछ को बहुत देर से ऑर्गेज्म होता है।

## वैजाइनल पेन

कभी-कभी महिलाओं को नाभि के नीचे और प्यूबिक एरिया के आसपास दर्द महसूस होता है। यह दर्द वैसा ही होता है, जैसा पीरियड्स के दौरान होता है। इसकी वजह यह है कि उत्तेजना होने पर प्राइवेट पार्ट के आसपास खून का बहाव होता है। ऐसे में लुब्रिकेशन होता है, पर क्लाइमैक्स नहीं होता। इससे इस एरिया में खून जम जाता है और दर्द होने लगता है।

## समाधान

सेक्स समस्या का सबसे बड़ा कारण है, पति-पत्नी का सेक्स समस्याओं के बारे में बात करने से कतराना। पति और पत्नी दोनों में आपसी समझ इतनी होनी चाहिए कि एक-दूसरे से कोई भी बात न छुपाए। इतना ही नहीं इस मामले में पत्नी कभी पहल नहीं करती। ऐसे में पति को चाहिए कि उनका व्यवहार ऐसा हो कि उनकी पत्नी उनसे हर बात शेयर कर सकें।

## बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए समय रहते ध्यान दें।

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक समय के साथ नहीं हो रहा है?
- क्या आपके बच्चे को **सेरेब्रल पाल्सी** या **ऑटिज्म** जैसी कोई समस्या है?
- क्या आपके बच्चे का व्यवहार कुछ असामान्य लगता है?

**बच्चों की समस्या** बहुत ज्यादा डरना या गुस्सा करना, पढ़ने में बिल्कुल भी मन नहीं लगना, याद रखने, लिखने में कठिनाई, परिवार के साथ, स्कूल में बच्चों के साथ तालमेल न बैठ पाना, किसी काम को एक जगह बैठकर/टिककर न कर पाना, बोलने, खाने या निगलने में कठिनाई, अपने आप में खोया रहना, बार-बार बिस्तर में पेशाब करना, इन सारी समस्याओं का पुनर्वास, समय रहते सही दिशा में संभव है।

## Dr. Bhavinder Singh

Occupational Therapist  
H.O.D. SAIMS  
BOT, PGDPC,  
M.A. (Psychology),  
MOT (Neuro Sciences)



एक ऐसा सेंटर जहाँ सिर्फ बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास तथा व्यवहार का परीक्षण करके उचित सलाह दी जाती है एवं एक्सरसाइज तथा आक्युपेशनल थेरेपी द्वारा ट्रीटमेंट किया जाता है।

## सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहेबिलिटेशन (समय शाम 5 से 9 बजे तक)

एफ-25, जौहरी पैलेस, टी.आई मॉल के पास, एम.जी. रोड, इन्दौर मोबाइल: 98934-43437

# स्तन कैंसर एवं मैमोग्राफी

हमारे समाज में अब स्तन कैंसर अधिकता से पाया जाने लगा है। इस भयवाह बीमारी से 50 में से 4 महिला पीड़ित पाई गई। भारतीय महिलाओं में विभिन्न तरह के कैंसरों की तुलना में स्तन कैंसर पहले नम्बर की मारक बीमारी पाई जा रही है। हालांकि इस बीमारी का असर सामान्यतः 40 वर्ष से अधिक उम्र की महिलाओं में पाया जाता है, लेकिन किसी निकटतम रक्त संबंधी (माँ, बहन, मौसी, नानी, दादी, बुआ) को होने पर खतरा बना रहता है। मासिक धर्म के 13 वर्ष के पूर्व शुरू हो जाने या 50 वर्ष की आयु के बाद भी बने रहने पर स्तन कैंसर का खतरा रहता है। देर से विवाह करने, 30 वर्ष की उम्र के बाद पहली संतान होने, अपनी संतान को स्तन-पान न कराने या अविवाहित रहने की स्थितियों में भी स्तन कैंसर का खतरा बना रहता है। हमारे लिए सबसे अच्छी बात यह है कि इस कैंसर का एकदम प्रारंभिक अवस्था में पता लगाने का उपकरण अब उपलब्ध है। सामान्यतः महिला के स्तन में कोई गांठ नजर आए या अस्वाभाविक तौर पर कोई तरल स्राव या मवाद जैसे कोई बहाव दिखे तो जांच जरूर करा लेनी चाहिये। इस जांच को मैमोग्राफी कहा जाता है। मैमोग्राफी से कैंसर के लक्षण पूर्ण रूप से उभरने के काफी पहले पता चल जाते हैं। इस अवस्था में बहुत आसानी से इलाज संभव है। इसलिए 50 वर्ष के करीब आ चुकी या पार कर चुकी महिलाओं को अपनी मैमोग्राफी जरूर करा लेनी चाहिए। यही नहीं सामान्य महिलाएं, जो इस आयु वर्ग में हैं, को प्रतिवर्ष एक बार यह जांच कराना उचित होगा। निकट संबंधी महिलाओं को स्तन कैंसर नहीं होने की दशा में 40 से 50 वर्ष आयु वर्ग की महिलाओं को भी दो वर्ष में एक बार व परिवार में स्तन या गर्भाशय का कैंसर होने पर एक वर्ष में एक बार तो मैमोग्राफी कराना ही चाहिए। परिवार, समाज और देश में महिलाओं के अवर्णनीय योगदान और उन्नति में उनकी भागीदारी को ध्यान में रखते हुए ही कई विकसित देशों में 40 वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं के लिए मैमोग्राफी जांच अनिवार्य की जा चुकी है।



## मैमोग्राफी क्या है

### कैसे होती है मैमोग्राफी

एक प्रशिक्षित महिला टैक्नीशियन जांच करा रही महिला के साथ मैमोग्राफी के दौरान रहती है। एक कैसेट पर स्तन को रखा जाता है व एक पैडल इस तरह से चलता है कि सारे ऊतकों (टिश्यूज) की समान छवि ली जा सके। प्रत्येक स्तन की दो दिशाओं से छवि ली जाती है। आवश्यकता पड़ने पर सोनो मैमोग्राफी भी की जाती है। इस प्रक्रियामें 20 से 30 मिनट का समय लगता है चूंकि अच्छी छवियां लेने के लिए स्तन पर हल्का सा दबाव पड़ता है, इसलिए मामूली दर्द भी होता है। अतः ऐसी स्थिति में यदि मैमोग्राफी कराना हो तो मासिक धर्म के बाद कराना उचित होता है क्योंकि उस समय खिचाव कम होता है। ध्यान रखें कि

विशेष प्रकार की एक्स-रे तकनीक से कम ऊर्जा की किरणों के माध्यम से कोमल ऊतकों (टिश्यूज) की छवि ली जाती है। ये क्ष-किरणें (एक्स-रेज) स्तन की अंदरूनी संरचना का पूरा चित्र ले लेती हैं स्वयं मरीज या उनके चिकित्सक जिन गठनों को दो साल बाद महसूस करें या पहचाने, उन्हें इस तकनीक से काफी पहली अवस्था में पहचाना जा सकता है। इंदौर के 'संपूर्ण' सोडानी डायग्नोस्टिक सेंटर में मैमोग्राफी परीक्षण विश्व की श्रेष्ठतम तकनीक से किया जाता है। कम्प्यूटर की सहायता से डिजिटल छवियां परीक्षण परिणाम को और भी अचूक और उच्च स्तरीय बनाती है।

मैमोग्राफी कराने के पहले टेलकम पाउडर, इत्र या डी-ओडॉरेंट का इस्तेमाल न करें। इनके कारण छवि प्रभावित होती है। इन छवियों का अध्ययन पूर्ण रूप से प्रशिक्षित उपाधि-धारी रेडियोलॉजिस्ट डॉक्टर करते हैं। इन्हीं डॉक्टरों के मार्गदर्शन में यदि आवश्यक होता है तो छोटी कोशिकाएं किसी एक स्थान से निकाली भी जाती हैं, ताकि अध्ययन ज्यादा अच्छी तरह से किया जा सके।



डॉ. साधना सोडानी  
MBBS, MSc Microbiologist

**Fully Automated  
NABL Accredited  
Pathology**

NABL Accredited  
Cert.No. M-0323  
INDORE

**सुविधाएं**

- एम.आर.आई • 128 स्लाइस सीटी स्कैन • ए.आर.एफ.आई. इलास्टोग्राफी • 3डी/4डी सोनोग्राफी • कलर डॉप्लर • डिजिटल एक्स-रे • स्कैनरूम
- मैमोग्राफी • डेक्सा मशीन द्वारा बीएमडी • ओ.पी.जी. • सी.बी.सी.टी. • टी.एम.टी. • होल्टर एंजामिनेशन • ऑटोमेटेड माइक्रोबायोलॉजी एवं पैथोलॉजी
- ईको कार्डियोग्राफी • ई.एम.जी./एन.सी.वी. • ई.ई.जी. • कम्प्यूटराईज्ड ई.सी.जी. • पी.एफ.टी. • सामान्य हेल्थ चेक-अप • प्री इंश्योरेंस मेडिकल चेकअप

**SODANI DIAGNOSTIC CLINIC**

L.G.-1, Morya Centre, 16/1, Race Course Road, Indore (M. P.)  
Ph.: 0731-2430607, 6638281 Customer Care: 1800-102-8281



हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy



# होम्योपैथी उपचार से अस्थमा हुआ पूरी तरह ठीक

मैं निर्मला जयगोपाल चौकसे निवासी सुखलिया, इन्दौर 5 वर्ष से अस्थमा से पीड़ित थी, काफी इलाज कराया दिन में तीन-चार बार पंप (इनहेलर) लेना पड़ता था, पर कोई फायदा नहीं हुआ। एक डॉक्टर ने स्टेराइड दवाई भी शुरू कर दी थी, फिर भी कोई आराम नहीं मिला। फिर हम लोग डॉ. बी. बी. गुप्ता जी से मिले उन्होंने ही हमें होम्योपैथी इलाज कराने की सलाह दी। फिर मैंने नवंबर 2012 से डॉक्टर ए. के. द्विवेदी, एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर, इन्दौर से होम्योपैथी इलाज शुरू करवाया और आज (2 साल की होम्योपैथिक दवा के उपरांत) मैं अपने आप को लगभग पूरी तरह से स्वस्थ महसूस कर रही हूँ। पहले सर्दी शुरू होते ही लगने लगता था कि शायद इस बार नहीं बच पाउंगी परन्तु अब परेशानी नहीं होती। मेरी सभी अस्थमा पीड़ित व्यक्तियों को सलाह है कि, संयम रखते हुए होम्योपैथी इलाज लें इसमें थोड़ा वक्त लगता है पर ठीक अवश्य होंगे। यह मेरा अनुभव है। धन्यवाद होम्योपैथी, धन्यवाद डॉ. ए. के. द्विवेदी।

## एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर  
मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com, visit us at : www.homoeoguru.in,  
www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

क्लिनिक का समय : सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9, रविवार सुबह 11 से 2 तक

## डॉ. अंकुर माहेश्वरी

एम.एस. (आर्थ.) गोल्ड मेडल फ्रेक्चर एवं हड्डी रोग विशेषज्ञ ज्वाइंट रिप्लेसमेंट सर्जन



H.T.O.

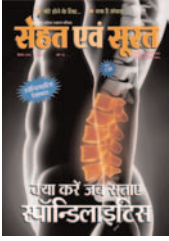
HIGH TIBIAL OSTEOTOMY

घुटने के दर्द का नया उपचार

- (H.T.O.) टोटल नी रिप्लेसमेंट (TKR) का विकल्प है।
- इन्हें किसी प्रकार का कोई परहेज नहीं करना पड़ता है। जैसे : नीचे बैठना, सीढ़ियां चढ़ना-उतरना, इंडियन टायलेट वापरना आदि।
- यह शल्य चिकित्सा सरल एवं कम खर्चिली है।

क्लीनिक : 103, श्री क्लासिक आर्च (केनरा बैंक के ऊपर), आनन्द बाजार मेनरोड, इन्दौर

समय : शाम 6 से 8.30 मोबा. 98274-50150

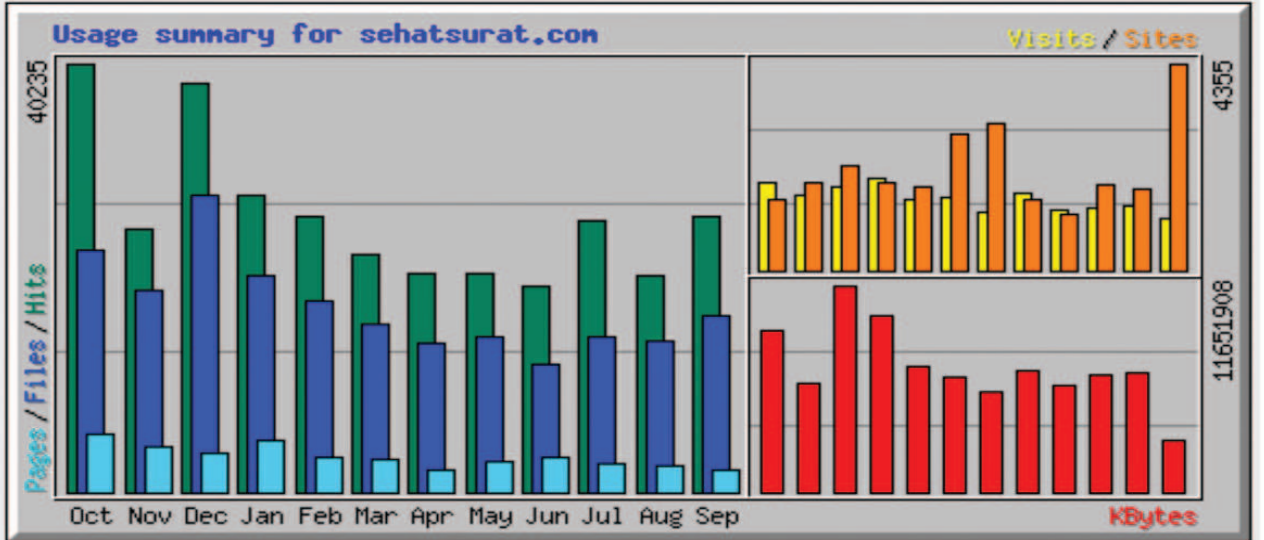


## सफलता का चतुर्थ वर्ष

# 6,67,957

लोगों ने सेहत एवं सूस्त की वेबसाईट को विजिट किया

धन्यवाद...



Months	Visits	Pages	File	Hits
March 2013 to Dec 2014				4,63,363
Jan 2015	1911	4937	20275	27892
Feb 2015	1280	2851	15284	22210
March 2015	1513	3041	15779	22342
Apr 2015	1242	2122	13887	20607
May 2015	1617	2937	14654	20597
June 2015	1282	3308	12072	19354
Jul 2015	1293	2582	14556	25382
Aug 2015	1368	2495	14227	20294
Sep 2015	1096	2014	16524	25916
<b>Total</b>	<b>12602</b>	<b>26287</b>	<b>1,37,258</b>	<b>6,67,957</b>

## एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

### एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com, visit us at : www.homoeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

क्लिनिक का समय : सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9, रविवार सुबह 11 से 2 तक

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी\* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावरराम नगर, इन्दौर मो: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, 5, प्रेस कामप्लेक्स, एबी। रोड, इन्दौर से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। \*समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।

Visit us : www.sehatsurat.com www.facebook.com/sehatevamsurat